GRANDES RECEITAS

Abril 50 anos

CLAUDIA

# cozinha

## sobremesas

ovos nevados *página 15*

# 100

musses, suflês, pudins, pavês, sorvetes e tortas que dão

# água na boca

Cód. 641/468- Nº 25

ISSN 1414689 4

## Não dá para resistir

Uma refeição nunca está completa sem uma bela sobremesa. Por isso, nós, de CLAUDIA COZINHA, resolvemos preparar esta edição especial só com doces. De todos os tipos, para todos os gostos. São 100 receitas, todas testadas em nossa cozinha experimental. As fotos, as dicas e as seqüências de passo-a-passo tornam **tudo muito fácil.** Agora, sim, você pode finalizar seus almoços e jantares em grande estilo. Depois, é só esperar os elogios. E aguarde: novos especiais como este vêm por aí.

**DICA DA BETTINA**

**Procure por este sinal nas páginas da revista. Ele indica as valiosas sugestões de Bettina Orrico, a chef de nossa cozinha experimental.**

Wanda Nestlehner
*Redatora-chefe*
wanda.nestlehner@abril.com.br

**ENTENDA NOSSAS MEDIDAS**

☕ xícara de chá
🥄 colher

**AÇÚCAR**
1 ☕ 180 gramas
1 🥄 (sopa) 12 gramas

**CHOCOLATE EM PÓ**
1 ☕ 90 gramas
1 🥄 (sopa) 6 gramas

**ARROZ**
1 ☕ 200 gramas

**FARINHA DE TRIGO**
1 ☕ 120 gramas
1 🥄 (sopa) 7,5 gramas

**LÍQUIDOS**
*(água, óleo...)*
1 ☕ 240 mililitros
1 🥄 (sopa) 15 mililitros

**MANTEIGA**
1 ☕ 200 gramas
1 🥄 (sopa) 13 gramas

# sumário

receitas desta edição

## clássicas
Strudel de maçã .....8
Bom-bocado .....9
Cocada enformada .....10
Zabaione .....11
Quindão .....12
Profiteroles com creme .....13
Charlote de morango .....14
Ovos nevados .....15
Tiramisu .....16
Papo-de-anjo .....17
Kneif .....18
Zuccotto .....19
Ambrosia .....20

## musses
Musse de iogurte com calda de frutas .....22
Musse de limão .....23
Musse de manga com molho de maracujá .....24
Bolo-musse de chocolate .....25
Musse de maracujá .....26
Musse de maçã .....27
Musse light de ameixa-preta .....28

## pavês
Pavê de sorvete de creme e peçã .....30
Pavê de creme de baunilha .....31
Pavê crocante de nozes .....32
Pavê de laranja .....33
Pavê de damasco .....34
Pavê de chocolate .....35
Pavê de abacaxi .....36

## pudins e manjares
Pudim de coco e açúcar mascavo .....38
**Pudim de laranja** .....39
Pudim de damasco .....40
Pudim de baunilha .....41
Pudim de chocolate com pé-de-moleque .....42
Pudim de claras com amêndoas .....43
Pudim de tangerina .....44
Pudim de cenoura .....45
Pudim de iogurte .....46
Pudinzinho de ricota com calda de ameixa .....47
Manjar-branco com molho de goiaba .....48
Manjar de chocolate .....49
Manjar de coco com calda de baunilha .....50

## sobremesas com frutas
Creme de manga com salada de frutas .....52
Salada de figo seco e pêra .....53
Pêssegos com cardamomo .....54
Doce de goiaba .....55
Abacaxi cremoso .....56
**Crepe com frutas secas** .....57

Maçã recheada com nozes e passas .....58
Forminhas de mamão .....59
Creme de goiaba .....60
Pêra ao vinho .....61
Banana caramelada .....62

## sorvetes e gelados
Sorvete com calda de frutas .....64
Gelado surpresa .....65
Sorvete de melancia .....66
Alasca flambado .....67
Sorvete de menta com calda de chocolate .....68
Sorvete de maracujá .....69
Creme de batata-doce com sorvete de café .....70
Creme de caramelo crocante .....71
Figo crocante com sorvete ao molho de vinho .....72
Taça de sorvete crocante .....73
Vol-au-vent com sorvete .....74
Sorvete de café com biscoito .....75
Crepe de chocolate com sorvete de creme .....76
Gelado com pralinê de peçã .....77
Terrina gelada de uva com molho de damasco .....78
Sorvete de manga .....79
Pêssego flambado com sorvete .....80
Granita de Cointreau com gelatina de goiaba .....81
Sorvete de creme com molho de banana .....82
Creme de papaia .....83
Gelatina de tangerina .....84
Gelatina de iogurte de morango .....85
Gelatina de laranja e mamão .....86
Gelatina de maracujá .....87
Gelatina de frutas .....88
Gelatina de pêra e amêndoa .....89
Gelatina de manga .....90

## suflês
Suflê de chocolate .....92
Suflê de geléia de damasco .....93
Suflezinhos de laranja .....94
Suflê de banana com molho de chocolate .....95
Suflê com geléia de jabuticaba .....96
Suflê de limão .....97
Suflê de baunilha .....98

## tortas
Torta de ricota com morango .....100
Torta chiffon de laranja e limão .....101
Torta de carambola .....102
Torta gelada de menta .....103
Torta de merengue de pêssego .....104
Torta de amora .....105
Torta de morango .....106
**Tortinha de limão** .....107
Torta de peçã .....108
Torta de ricota .....109
Cheesecake tradicional .....110
Cheesecake marmorizada .....111
Cheesecake de chocolate e coco .....112
Cheesecake de papoula com framboesa .....113
Cheesecake com gelatina .....114

**strudel de maçã**

*veja a receita na página seguinte*

JORGE BUTSUEM

# strudel de maçã

média dificuldade

30 fatias

123 calorias por fatia

## INGREDIENTES

**Massa**

- 2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/2 (xícara) de **água**
- 1 (colher) (chá) de **azeite de oliva**
- 1 **ovo**
- 1 pitada de **sal**

**Recheio**

- 2/3 (xícara) de **farinha de rosca**
- 1/2 (xícara) de **uvas passas brancas**, sem sementes
- 1/4 (xícara) de **nozes** picadas grosso
- 4 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- 1/2 (colher) (chá) de **canela em pó**
- 3 (colher) (sopa) de **açúcar**
- 6 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 9 **maçãs verdes**, sem casca e sem sementes, fatiadas

**Para polvilhar**

- 1 (colher) (sopa) de **açúcar de confeiteiro**

## PREPARO

**Massa**

Misture a farinha, o ovo, o sal e o azeite. Junte a água, mexendo. Coloque numa superfície lisa e amasse bem. Numa tigela untada com azeite, gire a massa, untando-a também. Cubra e deixe descansar por 25 minutos.

**Recheio**

Doure a farinha na manteiga. À parte, misture os outros ingredientes. Aqueça o forno em temperatura média. Unte e polvilhe com açúcar uma assadeira grande.

**Montagem**

1 Numa superfície polvilhada com farinha, abra metade da massa com um rolo, fazendo um retângulo fino. Ponha as mãos sob a massa e estique-a mais.

2 Estenda o retângulo no pano. Espalhe metade da farinha dourada e metade do recheio. Deixe uma margem livre. Dobre a borda inferior e as laterais. Com a ajuda do pano, enrole como rocambole.

3 Ponha na assadeira e pincele com manteiga. Repita a operação com a massa e o recheio restantes. Asse por 25 minutos e polvilhe com o açúcar de confeiteiro.

ANDRE FORTES

**CROCANTE**

Para fazer os fios de caramelo, derreta o açúcar e espalhe-o com um garfo numa superfície untada. Deixe secar, recolha os fios e enfeite o prato.

# bom-bocado

fácil

5 unidades

91 calorias por unidade

## INGREDIENTES

**Massa**

- 1/2 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **água**
- 1/2 (xícara) de **queijo-do-reino** ralado
- 1 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 1 **ovo**
- 3 **gemas**

**Acessórios**

- 5 **forminhas de bom-bocado** de 5 cm de diâmetro

**OPÇÃO**

Se quiser, substitua por queijo-de-minas meia cura.

## PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte as forminhas com manteiga e reserve.

2 Numa panela, coloque o açúcar e a água e cozinhe em fogo alto até obter o **ponto de pasta.** Retire do fogo, junte a manteiga e deixe esfriar.

3 Misture o ovo e as gemas. Acrescente à calda junto com o queijo e misture.

4 Distribua entre as forminhas e coloque-as numa assadeira. Asse no forno preaquecido, em banho-maria, até que, ao enfiar um palito na massa, ele saia seco. Deixe esfriar e desenforme. Coloque em pratos individuais e sirva.

**DICA DA BETTINA**

Para testar o ponto de pasta, pegue um pouco da calda com o indicador e o polegar e verifique se ela desliza entre os dedos.

PEDRO RUBENS

## cocada enformada

**média** dificuldade

**10** fatias

**182** calorias por fatia

**INGREDIENTES**
- 1/2 ☕ de **água**
- 11/4 ☕ de **açúcar**
- 1 **coco médio** ralado (300 gramas)
- 4 **claras** batidas em neve

**ACESSÓRIO**
- **Fôrma** com 21 cm de diâmetro
- **Papel-manteiga**

**DICA DA BETTINA**
**Você pode substituir o coco fresco por 100 gramas de coco seco ralado deixado de molho em 1 vidro de leite de coco (200 mililitros).**

**PREPARO**

1 Unte a fôrma com manteiga, forre com papel-manteiga e unte-o também. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Numa panela pequena, leve a água e o açúcar ao fogo médio e cozinhe, mexendo, até dissolvê-lo. Pare de mexer e mantenha no fogo até obter uma calda em ponto de caramelo (a calda ficará com um tom dourado-escuro). Retire do fogo.

3 Junte o coco e as claras e misture delicadamente. Coloque na fôrma reservada e asse até ficar firme na borda mas com o centro ligeiramente úmido (cerca de 30 minutos). Desenforme quente e retire o papel. Deixe esfriar em temperatura ambiente e sirva.

JOSÉ ANTONIO



## zabaione

**fácil**

**4** unidades

**329** calorias por unidade

**INGREDIENTES**
- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 2/3 ☕ de **vinho Marsala**
- 6 **gemas**
- 12 **biscoitos** tipo **champanhe**

**DE ONDE VEM**
**O zabaione (ou zabaglione) é um molho cremoso típico da confeitaria italiana.**

**PREPARO**

1 Coloque as gemas e o açúcar numa panela e bata até a mistura ficar esbranquiçada e leve. Aos poucos, acrescente o vinho Marsala, batendo sempre, até a mistura ficar homogênea.

2 Leve a panela ao banho-maria, em fogo baixo, e bata a mistura até começar a espumar e ficar espessa, tomando cuidado para não cozinhar demais. Tire do banho-maria e passe por uma peneira.

3 Distribua o molho entre quatro taças e sirva a seguir. Acompanhe cada taça com três biscoitos champanhe.

JOSÉ ANTONIO

# quindão

fácil

**12** fatias

**695** calorias por fatia

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 2 ☕ de **água**
- 4 ☕ de **coco fresco** ralado
- 2 🥄 (chá) de **essência de baunilha**
- 2 🥄 (chá) de **manteiga**
- 1 quilo de **açúcar**
- 6 **ovos**
- 6 **gemas**

**ACESSÓRIO**

**Fôrma** de 22 cm de diâmetro

**PREPARO**

**1** Aqueça o forno em temperatura média. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com açúcar. Numa panela, coloque o açúcar e a água, leve ao fogo alto e, mexendo sempre, deixe ferver. Pare de mexer e cozinhe até a calda ficar em **ponto de fio** brando. Tire do fogo e, sem mexer, acrescente a manteiga e a baunilha. Deixe esfriar.

**2** Acrescente os ovos e as gemas, um a um, misturando bem. Adicione o coco e misture. Coloque na fôrma e asse em banho-maria até que, ao enfiar um palito, ele saia seco (cerca de 40 minutos). Deixe esfriar, desenforme e sirva.

**DICA DA BETTINA**

**Para saber se a calda está no ponto, deixe amornar uma pequena porção e pegue-a entre o indicador e o polegar, afastando os dedos em seguida: um fio frágil, que se rompe logo em seguida, deverá se formar entre eles.**

ARNALDO KLAJN

# profiteroles com creme

difícil

**15** unidades

**221** calorias por unidade

**INGREDIENTES**

**MASSA**

- 1 ☕ de **leite**
- 1 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/4 ☕ de **manteiga**
- 3 **ovos**
- 1 pitada de **sal**
- 1 pitada de **açúcar**

**RECHEIO**

- 2 ☕ de **leite**
- 3/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 2 🥄 (chá) de **baunilha**
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **licor de laranja**
- 2 **gemas**
- 1 **ovo** inteiro

**CALDA**

- 1 ☕ de **leite**
- 400 gramas de **chocolate meio amargo**, picado grosso

**ACESSÓRIO**

**Saco de confeitar com bico pitanga**

**PREPARO**

**MASSA**

**1** Aqueça o forno em temperatura alta. Leve ao fogo baixo, mexendo, o leite, a manteiga, o sal e o açúcar. Quando ferver, retire e junte a farinha. Mexa até formar uma bola. Volte ao fogo e cozinhe por mais 1 minuto. Tire do fogo e acrescente os ovos, batendo.

**2** Unte e polvilhe com farinha uma assadeira. Com o saco de confeitar, faça nela montinhos de massa. Leve ao forno até começar a dourar. Apague o fogo e coloque uma colher de pau na porta do forno, mantendo-a semi-aberta. Deixe por mais 30 minutos.

**RECHEIO**

Ferva o leite. Numa tigela, bata as gemas. Junte o ovo, a baunilha, a farinha, o açúcar e a manteiga. Acrescente um pouco do leite fervido, misture e leve tudo à panela do leite. Cozinhe, mexendo, até engrossar. Retire do fogo e adicione o licor. Deixe esfriar e recheie os profiteroles.

**CALDA**

Derreta o chocolate com o leite. Arrume os profiteroles na travessa e espalhe a calda por cima.

## charlote de morango

média dificuldade

10 fatias

491 calorias por fatia

prepare ANTES

### INGREDIENTES

- 4 de **leite** quente
- 1/2 de **água**
- 1 de **açúcar**
- 1 de **creme de leite** fresco
- 2 (sopa) de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
- 1 quilo de **morangos** lavados e cortados em fatias
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor incolor** (24 g)
- 6 **gemas**
- 2 pacotes de **biscoito** tipo **inglês**

**Acessório**

**Fôrma** de 22 cm de diâmetro

### PREPARO

1 Numa panela pequena, coloque a água e polvilhe a gelatina. Deixe descansar por uns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo, até dissolver. Reserve.

2 Na batedeira, bata as gemas com metade do açúcar até obter um creme. Adicione o leite quente e misture. Coloque numa panela e cozinhe, mexendo, até engrossar. Tire do fogo, junte o licor e a gelatina e misture. Deixe esfriar numa bacia com gelo e água.

3 Coloque os morangos numa tigela e polvilhe com metade do açúcar restante.

4 Bata o creme de leite com o açúcar restante até obter picos firmes. Misture com o creme de gemas e volte à bacia com gelo para engrossar. Reserve a calda dos morangos e misture-os ao creme.

5 Faça uma estrela no fundo da fôrma com os biscoitos e forre com eles as laterais. Recheie com o creme e termine com os biscoitos que sobrarem, picados. Regue os biscoitos laterais com a calda reservada. Cubra com filme plástico e deixe gelar por 4 horas. Desenforme e decore com morangos.



## ovos nevados

FOTOS EDUARDO POZELLA

difícil

10 unidades

478 calorias por unidade

prepare ANTES

### INGREDIENTES

**Pralinê**

- 1 1/2 de **açúcar**
- 1/2 de **água**
- 1 de **amêndoas sem pele**

**Merengue**

- 3/4 de **açúcar**
- 6 **claras**
- 1 pitada de **sal**

**Creme**

- 1 de **leite**
- 1 1/2 (sopa) de **açúcar**
- 1 1/2 (chá) de **essência de baunilha**
- 9 **gemas**

**Caramelo**

- 3/4 de **açúcar**
- 3 (sopa) de **água**

**Para polvilhar**

- 1/3 de **amêndoas** em fatias sem pele torradas

**Acessórios**

- 10 **forminhas** refratárias com capacidade para 1/2

**DICA DA BETTINA**

**Guarde o restante do pralinê em recipiente fechado. Ele dura dois meses e pode acompanhar sorvetes ou saladas de frutas.**

### PREPARO

**Pralinê**

Cozinhe o açúcar e a água, em fogo baixo, até obter uma calda. Junte as amêndoas, deixe escurecer e espalhe numa superfície untada com manteiga. Quando estiver frio, quebre e passe no processador.

**Merengue**

Aqueça o forno em temperatura baixa. Unte as formas e polvilhe com açúcar. Na batedeira, bata as claras e o sal. Adicione o açúcar e bata até obter picos firmes. Junte seis colheres do **pralinê**. Encha três quartos de cada forminha. Asse em banho-maria por 20 minutos.

**Creme**

Bata as gemas com o açúcar. Junte o leite, batendo, e leve ao fogo baixo, mexendo, até engrossar. Tire do fogo e misture a baunilha. Passe na peneira e esfrie numa tigela com água e gelo. Desenforme os merengues num prato fundo e polvilhe com as amêndoas. Acrescente o creme e deixe na geladeira.

**Caramelo**

Cozinhe o açúcar e a água em fogo alto, mexendo, até escurecer. Coloque sobre os merengues e sirva.

JOÃO AVILA

# tiramisu

fácil

**12** pedaços

**300** calorias por pedaço

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 2 (xícara) de **água quente**
- 1/2 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **licor de café ou conhaque**
- 2 (xícara) de **creme de leite fresco**, gelado
- 2 (colher) (sopa) de **cacau** ou **chocolate em pó**
- 5 (colher) (chá) de **café solúvel**
- 2 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 2 caixas de **biscoitos** tipo **champanhe com açúcar fino** (360 g)
- 1 pote de **queijo mascarpone** (250 g)

ACESSÓRIO

**Refratário** de 22 x 35 cm

**PREPARO**

**1** Forre o fundo do refratário com metade dos biscoitos. Misture a água quente, um quarto de xícara do açúcar, o café solúvel, o licor ou o conhaque e a baunilha. Regue os biscoitos com metade da mistura.

**2** Misture o mascarpone com duas colheres de sopa do açúcar.

**3** Na batedeira, bata o creme de leite até obter picos firmes. Misture o mascarpone. Espalhe metade desse creme sobre os biscoitos no refratário.

**4** Umedeça os biscoitos restantes na mistura de café que sobrou e arrume-os sobre o doce. Cubra com o que sobrou do creme e deixe na geladeira por cerca de 2 horas. Misture o açúcar restante com o cacau ou o chocolate, polvilhe sobre o tiramisu e sirva.

**DICA DA BETTINA**

**Sobremesa típica da culinária italiana, o tiramisu é feito com o mascarpone, um queijo muito macio feito a partir do creme de leite. Você pode encontrá-lo em supermercados e mercearias.**

LUIS GOMES

# papo-de-anjo

fácil

**40** unidades

**150** calorias por unidade

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 6 (xícara) de **açúcar**
- 4 (xícara) de **água**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 1 (colher) (chá) de **fermento em pó**
- 24 **gemas**

ACESSÓRIOS

- 40 **forminhas de empada** de 5 cm de diâmetro e 2 cm de altura

**PREPARO**

**1** Unte as forminhas com manteiga e reserve.

**2** Numa panela, coloque o açúcar, a água e a baunilha, leve ao fogo alto e cozinhe, mexendo, até dissolver o açúcar. Pare de mexer, abaixe o fogo e deixe ferver até formar uma calda rala (cerca de 20 minutos). Reserve.

**3** Na batedeira, bata as gemas com o fermento até obter uma mistura cremosa e leve (cerca de 30 minutos).

**4** Aqueça o forno em temperatura média.

**5** Distribua a mistura de gemas entre as forminhas enchendo até a borda. Asse até dobrarem de volume (não deixe dourar demais). Retire do forno.

**6** Desenforme os papos-de-anjo e fure-os com um palito.

**7** Coloque a calda numa compoteira. Mergulhe os papos-de-anjo na calda. Deixe na geladeira até o momento de servir.

**DO ORIENTE**
O kneif é um doce tradicional da culinária do Líbano.

PEDRO RUBENS

# kneif

média dificuldade

35 unidades

102 calorias por unidade

prepare ANTES

## INGREDIENTES

3 xícaras de **ricota** amassada
1/2 xícara de **leite condensado**
1/4 xícara de **manteiga sem sal**
500 g de **macarrão cabelo-de-anjo** ou **aletria**

**Calda**

2 xícaras de **açúcar**
1/2 xícara de **água**
1 colher (chá) de **suco de limão**

**Acessório**

**Assadeira** de 21 x 31 cm

## PREPARO

**1** Aqueça o forno em temperatura média. Numa tigela, misture a ricota com o leite condensado.

**2** Quebre o macarrão em pedacinhos. Divida em duas partes e reserve.

**3** Derreta metade da manteiga em fogo baixo e frite metade do macarrão, mexendo, até dourar.

**4** Forre a assadeira com o macarrão frito e distribua a mistura de ricota por cima.

**5** Frite a outra metade da massa na manteiga restante e disponha sobre a ricota.

**6** Asse por cerca de 15 minutos. Retire do forno e corte em quadrados de 4 centímetros.

**Calda**

**1** Numa panela, cozinhe todos os ingredientes, em fogo alto, até formar uma calda rala.

**2** Despeje a calda sobre o doce, deixe esfriar e retire da assadeira. Arrume num prato e sirva.





# zuccotto

JOÃO AVILA

difícil

16 porções

351 calorias por porção

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

1 xícara de **açúcar**
2/3 xícara de **farinha de trigo**
1/2 xícara de **fécula de batata**
1/2 colher (sopa) de **mel**
1 colher (chá) de **essência de baunilha**
1 colher (chá) de **fermento em pó**
6 **ovos**

**Calda**

1/4 xícara de **água**
1/4 xícara de **conhaque**
3 colheres (sopa) de **açúcar**

**Recheio**

3 xícaras de creme de **leite fresco**
2/3 xícara de **açúcar de confeiteiro**
1/2 xícara de **chocolate em pó**
1/3 xícara de **frutas cristalizadas** picadas
160 g de **chocolate meio amargo** picado

**Para polvilhar**

1 colher (sopa) de **açúcar de confeiteiro**
1 colher (sopa) de **chocolate em pó**

**Acessórios**

**Fôrma** de 26 cm de diâmetro e 6 cm de altura
**Tigela redonda funda**
**Papel-manteiga**
**Papel-alumínio**

## PREPARO

**Massa**

Unte a fôrma e aqueça o forno em temperatura alta. Unte a tigela, forre-a com papel-manteiga e unte-o também. Bata as gemas, o açúcar, o mel e a essência de baunilha até obter um creme fofo. Bata as claras em neve e adicione à mistura de gemas. Peneire a farinha, a fécula de batata e o fermento sobre o creme, mexa e despeje na fôrma. Asse por 40 minutos. Desenforme, retire as cascas de cima, de baixo e das bordas e corte o bolo ao meio, no sentido horizontal. Com uma parte, faça tiras e forre a tigela.

**Calda**

Cozinhe a água e o açúcar até engrossar. Esfrie, junte o conhaque e use a metade para pincelar o bolo na tigela.

**Recheio**

Bata o creme e o açúcar, junte o chocolate picado e as frutas. Com a metade, cubra o bolo na tigela. Junte o chocolate em pó à outra parte, preencha o meio da tigela e cubra com o bolo restante. Regue com a calda restante e leve à geladeira por 12 horas. Desenforme, tire o papel e polvilhe com açúcar de confeiteiro e chocolate em pó.

EDUARDO POZELLA

## ambrosia

fácil

8 porções

286 calorias por porção

**INGREDIENTES**

- 2 (xícara) de **açúcar**
- 2 1/2 (xícara) de **leite**
- 1/4 (xícara) de **suco de limão**
- 1 (colher) (chá) de **casca de limão** ralada
- 5 **ovos**

**PREPARO**

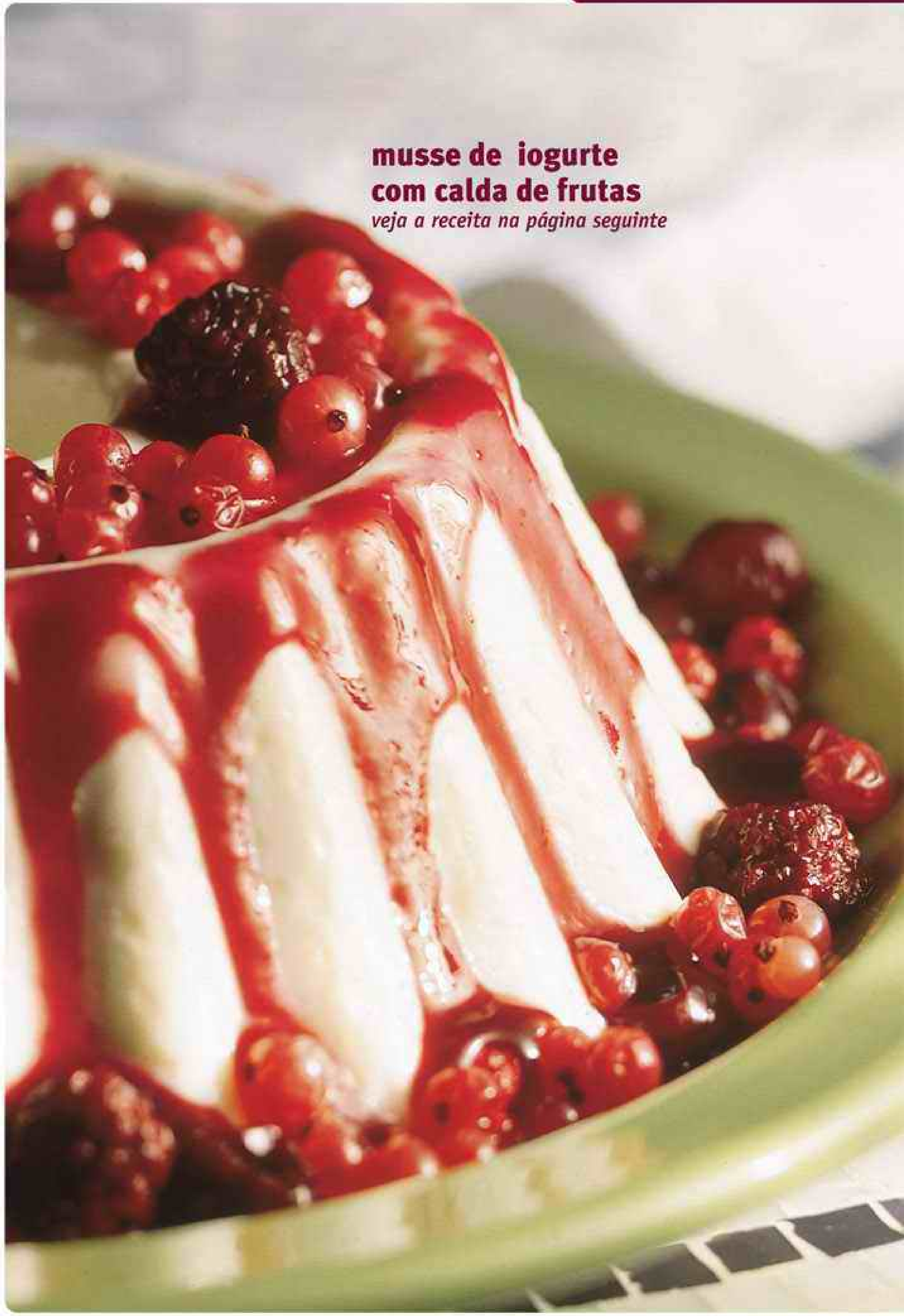
1 Numa tigela, bata os ovos com um batedor de mão até ficarem espumantes.

2 Numa panela, junte o açúcar, o leite e o suco de limão, misture e deixe ferver em fogo alto. Reduza o fogo para médio e deixe ferver novamente até o leite subir quase até a borda (cerca de 10 minutos).

3 Acrescente os ovos batidos, abaixe o fogo e cozinhe sem mexer até que os ovos fiquem firmes e subam à superfície (cerca de 3 minutos).

4 Cozinhe, mexendo a mistura cuidadosamente, de vez em quando, até ficar com uma consistência talhada (cerca de 15 minutos). Junte a casca de limão e misture.

5 Passe para uma compoteira, deixe esfriar e sirva.



**musse de iogurte com calda de frutas**
*veja a receita na página seguinte*

MARI QUEIRÓZ

# musse de iogurte com calda de frutas

fácil

**10** fatias

**239** calorias por fatia

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1/2 de **água**
- 1 de **açúcar**
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor incolor** (24 g)
- 4 copos de **iogurte natural**
- 3 **claras**

**Calda**

- 4 de **frutas sortidas congeladas** (600 g)
- 1 de **açúcar**
- 1/2 de **água**

**Acessório**

**Fôrma** de 21 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Unte a fôrma com óleo e reserve.

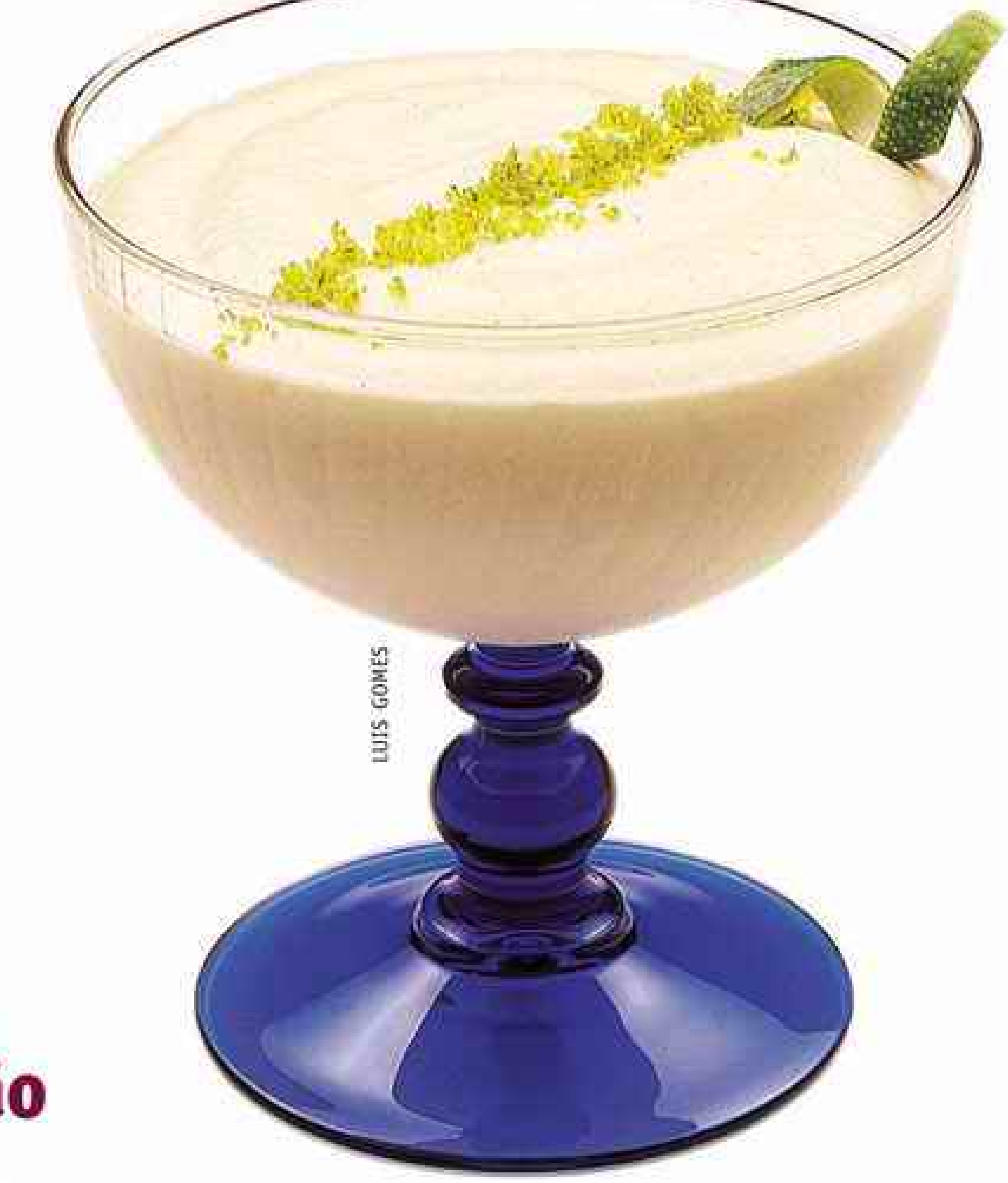
2 Polvilhe a gelatina na água e deixe descansar por alguns minutos. Leve ao fogo alto em banho-maria e mexa até dissolver. Acrescente o açúcar e o iogurte e misture bem. Transfira para uma vasilha com água e gelo e deixe a mistura engrossar ligeiramente, mexendo de vez em quando.

3 Bata as claras em neve, adicione à mistura e mexa delicadamente. Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme.

**Calda**

1 Coloque todos os ingredientes numa panela. Leve ao fogo médio, deixe ferver e cozinhe por cerca de 15 minutos. Deixe esfriar. Cubra com filme plástico e reserve na geladeira.

2 Desenforme a musse e sirva com a calda gelada.



LUIS GOMES

# musse de limão

fácil

**8** unidades

**191** calorias por unidade

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1/3 de **água**
- 3/4 de **suco de limão**
- 1 de **leite condensado**
- 1/2 de **creme de leite**
- 1 (sopa) de **gelatina em pó sem sabor incolor** (12 g)
- 1/2 (sopa) de **casca de limão** ralada
- 3 **claras**

**Para decorar**

**Casca de limão** ralada e tiras de casca de limão a gosto

**PREPARO**

1 Numa tigela refratária pequena, polvilhe a gelatina sobre a água e deixe hidratar por alguns minutos. Aqueça em fogo alto, em banho-maria, mexendo sempre, até derreter a gelatina.

2 Numa tigela grande, misture o suco e a casca de limão com o leite condensado. Adicione a gelatina derretida e o creme de leite e bata na batedeira até obter um creme grosso (2 minutos). Reserve.

3 Bata as claras em neve até obter picos moles. Acrescente ao creme e misture delicadamente.

4 Distribua entre oito taças individuais (ou coloque numa taça grande), cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar cremoso (cerca de 2 horas). Decore com as tirinha de casca de limão e com casca de limão ralada.

JOÃO AVILA

## musse de manga com molho de maracujá

média dificuldade

20 fatias

122 calorias por fatia

prepare ANTES

### INGREDIENTES

- 4 ☕ de **polpa de manga** cortada em pedaços
- 1/2 ☕ de **água**
- 3/4 ☕ de **açúcar**
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor incolor** (24 g)
- 5 **claras**

**Molho**

- 3/4 ☕ de **açúcar**
- 1 ☕ de **suco de maracujá**
- 1/2 ☕ de **água**
- 1 **ovo**
- 4 **gemas**

**Acessório**

**Fôrma de buraco no meio** com 22 cm de diâmetro

### PREPARO

1 No liquidificador, bata a polpa de manga até obter um purê. Reserve.

2 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina na água e deixe descansar por alguns minutos. Leve ao fogo alto em banho-maria e mexa até dissolver.

3 Bata as claras em neve adicionando, aos poucos, o açúcar. Acrescente o purê de manga e a gelatina e misture delicadamente. Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até firmar.

**Molho**

1 Na batedeira, bata o ovo, as gemas e o açúcar até obter um creme leve e fofo. Adicione o suco de maracujá e a água e misture. Numa panela, cozinhe em fogo baixo, mexendo, até ferver.

2 Coloque numa tigela, cubra com filme plástico e leve à geladeira. Desenforme a musse e sirva com o molho.





## bolo-musse de chocolate

média dificuldade

12 fatias

571 calorias por fatia

prepare ANTES

### INGREDIENTES

**Massa**

- 1/2 ☕ de **cacau em pó**
- 3/4 ☕ de **água** fervente
- 1 3/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1 3/4 ☕ de **açúcar**
- 1/2 ☕ de **óleo**
- 1 1/2 🥄 (chá) de **fermento em pó**
- 1 🥄 (chá) de **sal**
- 2 🥄 (chá) de **essência de baunilha**
- 7 **ovos**

**Recheio**

- 3 ☕ de **creme de leite**
- 1 1/2 ☕ de **açúcar de confeiteiro**
- 3/4 ☕ de **cacau em pó**
- 2 🥄 (chá) de **essência de baunilha**
- 1 🥄 (chá) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 2 🥄 (sopa) de **água**

**Acessório**

**Fôrma de buraco no meio** de 25 cm de diâmetro

### PREPARO

**Massa**

1 Dissolva o cacau na água quente e deixe esfriar. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Numa tigela, misture todos os ingredientes, menos as claras. Bata as claras em neve. Acrescente à massa e misture. Coloque na fôrma sem untar e asse por cerca de 1 hora. Desenforme quando amornar.

**Recheio**

1 Noutra tigela, bata bem o creme de leite com o açúcar, o cacau e a baunilha. Deixe gelar por 1 hora. Polvilhe a gelatina sobre a água e deixe hidratar por alguns minutos. Dissolva em banho-maria.

FOTOS PEDRO RUBENS

2 Corte uma tampa de 2 centímetros no bolo e **faça uma cavidade** em toda a sua extensão. Reserve o miolo. Misture duas xícaras e meia do recheio com a gelatina, **preencha** a cavidade e cubra com a tampa.

3 Misture meia xícara do recheio com o miolo reservado e **preencha o buraco central**. Com o recheio restante, cubra todo o bolo. Deixe na geladeira até a hora de servir.

CLAUDIO PINHEIRO

# musse de maracujá

PARA FESTAS

**Como é mais durinha, esta musse pode ser servida como um docinho e não só como sobremesa. Você consegue o acabamento arredondado nas bordas usando um cortador de biscoitos.**

**média** dificuldade

**24** pedaços

**41** calorias por pedaço

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

- 1/3 (xíc.) de **açúcar**
- 2/3 (xíc.) de **suco de maracujá** dissolvido em **1/3 (xíc.) de água**
- 1/2 (xíc.) de **creme de leite fresco**
- 1 (colh.) (sopa) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 3 (colh.) (sopa) de **água**

COBERTURA

- 1/4 (xíc.) de **suco de maracujá**, com algumas sementes, dissolvido em **1/4 (xíc.) de água**
- 1/4 (xíc.) de **açúcar**
- 1/2 (colh.) (sopa) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 1 1/2 (colh.) (sopa) de **água**

ACESSÓRIO

**Assadeira** de 18 x 25 cm

## PREPARO

1 Unte a assadeira com óleo e reserve. Polvilhe a gelatina na água e deixe descansar por 5 minutos. Leve ao fogo alto em banho-maria e mexa até dissolver. Misture o açúcar com o suco de maracujá, acrescente à gelatina e mexa bem. Transfira para uma vasilha com água e gelo e deixe a mistura engrossar ligeiramente, mexendo de vez em quando.

2 Na batedeira, bata o creme de leite até obter picos firmes. Adicione à mistura de gelatina e mexa delicadamente. Transfira para a assadeira, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até firmar (cerca de 4 horas).

COBERTURA

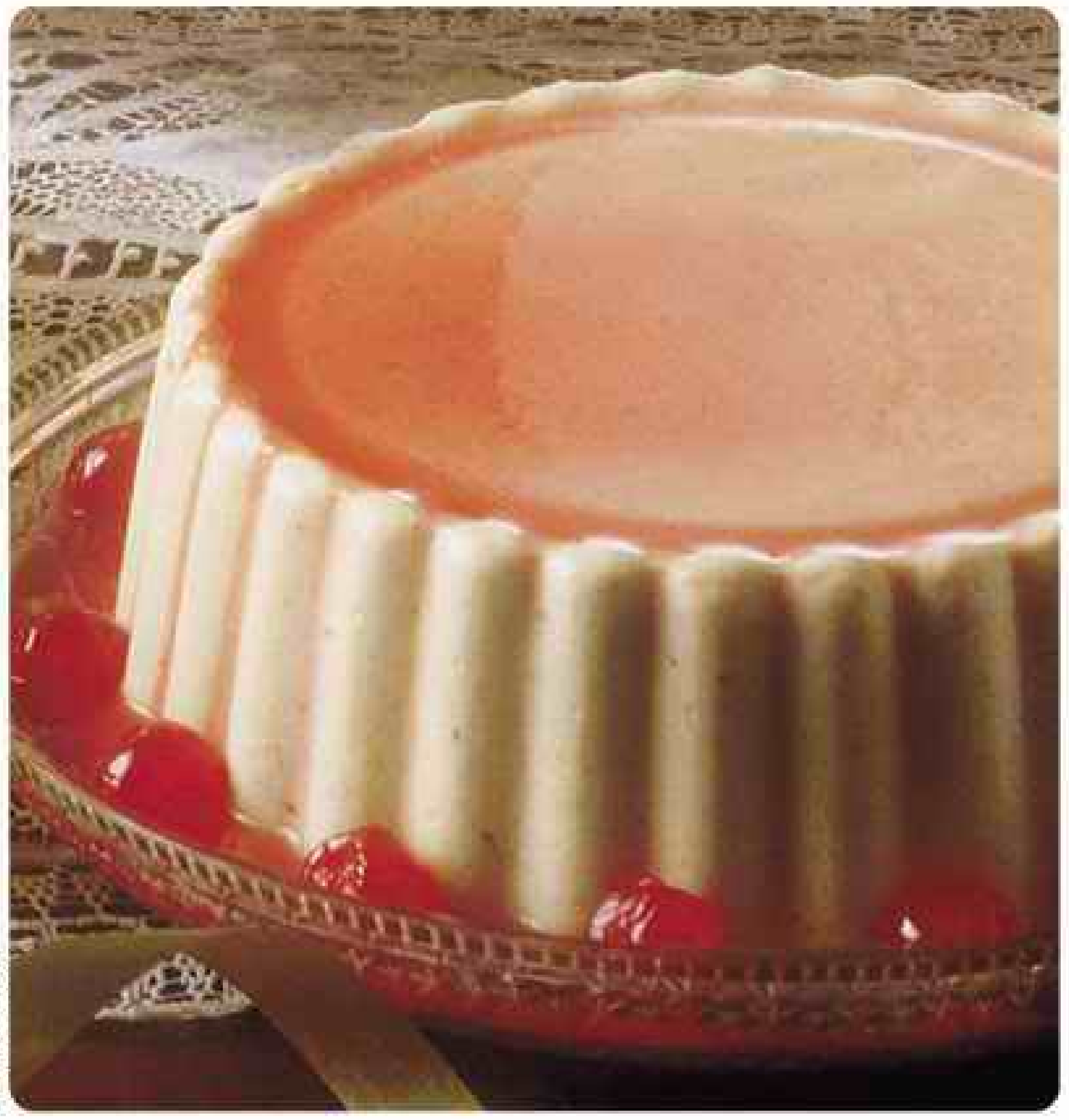
1 Polvilhe a gelatina na água e deixe descansar por 5 minutos. Aqueça o suco de maracujá em fogo médio até começar a ferver. Tire do fogo, acrescente a gelatina e o açúcar e misture. Deixe esfriar.

2 Despeje sobre a musse e reserve na geladeira até firmar (cerca de 4 horas). Corte em quadrados de 4 centímetros. Sirva a seguir.





# musse de maçã



JOSÉ ANTÔNIO

**média** dificuldade

**10** fatias

**336** calorias por fatia

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

- 1/4 (xíc.) de **água**
- 3/4 (xíc.) de **açúcar**
- 1 1/2 (xíc.) de **leite** morno
- 1 (xíc.) de **creme de leite** fresco
- 4 (colh.) (sopa) de **geléia de framboesa, amora** ou **damasco**
- 1/2 (colh.) (chá) de **canela em pó**
- 1/2 (colh.) (chá) de **casca de limão** ralada
- 2 (colh.) (sopa) de **maisena**
- 1 (colh.) (chá) de **essência de baunilha**
- 4 **maçãs** médias, sem casca, fatiadas
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor incolor** (24 g)
- 4 **gemas**

MOLHO

- 1 (xíc.) de **geléia de framboesa, amora** ou **damasco**
- 1/3 (xíc.) de **licor de laranja**
- 2 (colh.) (sopa) de **suco de limão**
- 2 (colh.) (sopa) de **açúcar**
- 1 (colh.) (chá) de **casca de limão** ralada

ACESSÓRIO

**Fôrma** com 21 cm de diâmetro

## PREPARO

1 Cozinhe a maçã, a geléia, a canela e a casca de limão em fogo baixo até a maçã ficar macia. Bata tudo no liquidificador e reserve. Polvilhe a gelatina na água e deixe descansar por alguns minutos.

2 Bata as gemas com o açúcar e a maisena. Leve ao fogo alto em banho-maria. Acrescente o leite e cozinhe, mexendo, até engrossar.

3 Dissolva a gelatina em fogo baixo, mexendo. Acrescente à mistura de gemas e junte a baunilha. Deixe na geladeira até começar a engrossar.

4 Bata o creme de leite e acrescente à mistura de gemas. Junte o purê de maçã, coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até firmar.

MOLHO

1 Cozinhe os ingredientes, menos o licor, mexendo, até derreter a geléia. Acrescente o licor. Deixe esfriar, cubra com filme plástico e leve à geladeira.

2 Desenforme a musse e sirva com o molho.

PEDRO RUBENS

# musse light de ameixa-preta

fácil

**6** unidades

**67** calorias por unidade

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 3/4 (xícara) de **água fervente**
- 1 (colher de sopa) de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1/2 (colher de chá) de **adoçante**
- 12 **ameixas-pretas** sem caroço
- 1 copo de **iogurte natural desnatado**
- 4 **claras**

**PREPARO**

1 Na véspera, coloque as ameixas numa tigela, cubra com a água fervente e tampe. Quando esfriar ponha na geladeira.

2 No dia seguinte, escorra a água das ameixas para uma panela. Polvilhe a gelatina na água e deixe descansar por alguns minutos. Leve ao fogo alto em banho-maria e mexa até dissolver.

3 No liquidificador, junte a gelatina dissolvida, as ameixas, o iogurte e o adoçante e bata até ficar homogêneo.

4 Bata as claras em neve. Acrescente à mistura e mexa delicadamente. Distribua em seis taças, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.

**pavê de sorvete de creme e pecã**

*veja a receita na página seguinte*

## pavê de sorvete de creme e pecã

fácil

8 fatias

325 calorias por fatia

### INGREDIENTES

- 500 ml de **sorvete de creme**
- 1/2 (xícara) de **pecãs** moídas
- 1 (xícara) de **leite**
- 1 caixa de **biscoito** tipo **champanhe com açúcar fino** (180 g)
- 1/2 (xícara) de **cobertura de chocolate pronta**

**Acessório**

- **Fôrma de bolo inglês** de 5 x 9 x 20 cm

**Para decorar**

- 1 1/4 (xícara) de **pecãs** moídas
- 1 (colher) (sopa) de **açúcar de confeiteiro**

### PREPARO

1. Forre a fôrma com filme plástico e reserve.
2. Numa tigela grande, junte o sorvete de creme e as pecãs moídas e misture com uma colher de pau. Reserve fora da geladeira.
3. Coloque o leite num prato fundo. Umedeça os biscoitos no leite e disponha-os lado a lado no fundo da fôrma.
4. Cubra com metade da mistura de sorvete e regue com metade da cobertura de chocolate. Alterne as camadas e finalize com uma de biscoitos.
5. Cubra com filme plástico e deixe no freezer até firmar (cerca de 20 minutos). Desenforme num prato, descarte o filme plástico, decore as laterais com as pecãs e polvilhe o açúcar de confeiteiro.

**PAVIMENTO**

**Em francês, pavê significa "pavimento de pedra". O termo é usado para designar vários bolos quadrados ou retangulares, sempre em camadas. Pode ser feito com massa de pão-de-ló, como os franceses adoram, ou com biscoitos tipo inglês ou champanhe, como é mais conhecido entre nós. Aliás, o biscoito champanhe é preparado com os mesmos ingredientes do pão-de-ló.**

## pavê de creme de baunilha

média dificuldade

20 fatias

220 calorias por fatia

prepare ANTES

### INGREDIENTES

**Pão-de-ló**

- 1/2 (xícara) de **maisena**
- 1/2 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1 1/2 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 8 **ovos**

**Creme de baunilha**

- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1 (xícara) de **manteiga gelada** cortada em pedacinhos
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 3/4 (xícara) de **água**
- 6 **gemas**

**Para umedecer**

- 3 (colher) (sopa) de **conhaque** misturadas com 3 (colher) (sopa) de **água**

**Acessórios**

- **Assadeira** de 27 x 39 cm
- **Papel-manteiga**

### PREPARO

**Pão-de-ló**

Aqueça o forno em temperatura média. Unte a assadeira com manteiga, forre o fundo com o papel, unte-o também e polvilhe com farinha de trigo. Bata as claras em neve. Junte o açúcar, batendo até firmar. Bata as gemas com a baunilha e misture com as claras. Junte a maisena com a farinha. Peneire sobre a mistura de ovos e mexa. Coloque na assadeira e asse por 10 minutos. Desenforme sobre um pano polvilhado com maisena e retire o papel.

**Creme de baunilha**

1. Na batedeira, bata as gemas. Em fogo alto, ferva a água e o açúcar, mexendo. Pare de mexer, abaixe o fogo e cozinhe até o ponto de fio *(veja a página 12)*. Despeje a calda sobre as gemas, batendo, até esfriar. Junte a manteiga e bata por 10 minutos. Acrescente a baunilha e deixe na geladeira por 20 minutos.
2. Divida o pão-de-ló em três partes no sentido da largura. Num prato, ponha uma parte do pão-de-ló, umedeça com a mistura de conhaque e água e cubra com parte do creme. Alterne as camadas, finalizando com o creme, e deixe na geladeira até servir.

MARI QUEIROZ

## pavê crocante de nozes

média dificuldade

12 fatias

605 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- 1/4 ☕ de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
- 3/4 ☕ de **açúcar**
- 1 ☕ de **nozes** picadas
- 1 caixa de **biscoito** tipo **inglês** (180 g) esmigalhado
- 2 litros de **sorvete de creme** ou **de baunilha**
- 1 tablete de **chocolate meio amargo** picado (200 g)

ACESSÓRIO

**Fôrma de borda alta** de 23 cm de diâmetro

**Papel-manteiga**

**PREPARO**

1 Forre a fôrma com papel-manteiga e reserve.

2 Regue os biscoitos esmigalhados com o licor e reserve.

3 Numa panela, derreta o açúcar em fogo médio até obter uma calda caramelada (não adicione água). Junte as nozes e misture.

4 Espalhe imediatamente sobre uma superfície lisa untada com manteiga. Deixe esfriar, descole da superfície com uma espátula e quebre em pedacinhos. Misture com os biscoitos esmigalhados.

5 Espalhe uma camada da mistura de biscoito no fundo da fôrma e cubra com um pouco de sorvete. Continue alternando as camadas, finalizando com uma camada da mistura de biscoito.

6 Cubra com filme plástico e deixe no freezer até ficar bem firme (cerca de 6 horas).

7 Derreta o chocolate em banho-maria e deixe esfriar. Desenforme o pavê, regue com o chocolate derretido e sirva.



## pavê de laranja

JOÃO AVILA

média dificuldade

10 fatias

288 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

MASSA

- 3/4 ☕ de **açúcar**
- 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1 (sopa) de **açúcar de confeiteiro**
- 1 (chá) de **fermento em pó**
- 6 **ovos**

RECHEIO

- 1/4 ☕ de **maisena**
- 1 1/2 ☕ de **leite**
- 1/3 ☕ de **açúcar**
- 1/4 ☕ de **manteiga** em temperatura ambiente
- 3 **gemas**
- 6 **laranjas-pêra** médias, sem casca, separadas em gomos, sem pele e sem sementes

PARA DECORAR

- 1 (sopa) de **açúcar de confeiteiro**

ACESSÓRIOS

**Assadeira** de 26 x 40 cm

**Papel-manteiga**

FÁCIL

**Para fazer a decoração, basta recortar tiras de papel, arrumá-las sobre o doce e polvilhar açúcar de confeiteiro, retirando depois, cuidadosamente, o papel.**

**PREPARO**

Unte a assadeira, forre com papel-manteiga, unte-o também e polvilhe com farinha de trigo. Aqueça o forno em temperatura média.

MASSA

1 Na batedeira, bata as claras. Acrescente o açúcar, batendo, até obter picos firmes. Adicione as gemas e bata mais. Peneire a farinha de trigo com o fermento e mexa. Coloque na assadeira e asse até dourar.

2 Polvilhe um pano de prato com o açúcar de confeiteiro e desenforme a massa sobre ele. Retire o papel, corte a massa em três retângulos no sentido da largura e apare as bordas. Reserve.

RECHEIO

1 Dissolva a maisena em um quarto de xícara do leite. Junte as gemas, o leite restante e o açúcar e misture. Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até engrossar. Tire do fogo, esfrie e misture a manteiga.

2 Num prato faça camadas com a massa, o creme e as laranjas, finalizando com massa. Reserve na geladeira por cerca de 1 hora.

FELIPE REIS

# pavê de damasco

média dificuldade

16 fatias

215 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Recheio**

- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 1 1/2 ☕ de **água**
- 2 1/2 ☕ de **leite**
- 6 🥄 (sopa) de **maisena**
- 300 g de **damascos turcos secos**
- 3 **gemas**

**Pavê**

- 1 ☕ de **leite**
- 1/4 ☕ de **rum**
- 2 caixas de **biscoito** tipo **champanhe** com açúcar fino (360 gramas)

**Para decorar**

- 4 **damascos turcos secos**, cortados em tirinhas

**Acessórios**

**Fôrma de bolo inglês** de 12 x 29 cm

**Papel-manteiga**

## PREPARO

**Recheio**

1 Forre a fôrma com papel-manteiga e reserve. Numa panela, cozinhe os damascos em fogo alto com um terço de xícara do açúcar e a água, mexendo, até o açúcar derreter. Abaixe o fogo e cozinhe até a calda ficar quase seca. Deixe esfriar e pique os damascos.

2 Em outra panela, misture bem a maisena, o açúcar restante, o leite e as gemas. Cozinhe em fogo alto, mexendo, até engrossar. Deixe esfriar coberto com filme plástico. Junte o damasco picado e misture.

**Pavê**

1 Numa tigela, misture o leite com o rum. Banhe os biscoitos no caldo e arrume uma camada no fundo da fôrma no sentido da largura. Espalhe um terço do recheio sobre os biscoitos. Alterne mais duas camadas de biscoito e de recheio e termine com os biscoitos.

2 Deixe na geladeira até ficar firme (cerca de 6 horas). Desenforme e retire o papel-manteiga. Decore com os damascos em tirinhas.

JOÃO AVILA

# pavê de chocolate

média dificuldade

10 fatias

589 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

- 1 ☕ de **creme de leite fresco**
- 1 ☕ de **farinha de trigo**
- 1 1/2 ☕ de **chocolate em pó**
- 1 lata de **leite condensado**
- 4 **ovos**

**Recheio e cobertura**

- 1 1/2 ☕ de **creme de leite fresco**
- 2 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 10 **bombons** tipo **Sonho de Valsa** picados grosso

**Acessório**

**Assadeira** de 30 x 45 cm

## PREPARO

**Massa**

1 Aqueça o forno em temperatura média. Unte a assadeira com manteiga e reserve.

2 Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Coloque na assadeira e asse até ficar firme (cerca de 35 minutos). Tire do forno e, quando estiver morno, desenforme. Apare as bordas da massa e corte-a em quatro retângulos de 9 x 24 centímetros. Reserve.

**Recheio e cobertura**

1 Na batedeira, bata o creme de leite com o açúcar até obter picos firmes.

2 Numa travessa, disponha um retângulo de massa. Cubra com um quarto do creme de leite batido e, por cima, espalhe um quarto do bombom picado. Continue alternando as camadas até finalizar com o bombom. Deixe na geladeira por cerca de 1 hora antes de servir.

MARCELO BREYNE

## pavê de abacaxi

fácil

**12** fatias

**311** calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- 1/4 ☕ de **açúcar**
- 2 ☕ de **creme de leite**
- 1 🥄 (chá) de **essência de baunilha**
- 4 **gemas**
- 2 caixas de **biscoito** tipo **inglês** (360 gramas)
- 1 **abacaxi** médio picado

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de bolo inglês** de 11 x 28 cm

**PREPARO**

1 Forre a fôrma com papel-alumínio e reserve.

2 Na batedeira, bata o açúcar com as gemas até obter uma mistura cremosa e leve.

3 Numa panela pequena, aqueça o creme de leite em fogo alto até começar a ferver.

4 Derrame o creme de leite fervente sobre as gemas batidas, junte a essência de baunilha e misture bem. Separe o creme em duas porções.

5 Umedeça os biscoitos, um a um, numa das metades do creme e cubra com eles o fundo da fôrma. Por cima, espalhe um pouco do creme e cubra com um pouco do abacaxi picado. Alterne camadas de biscoito, de creme e de abacaxi picado, terminando com o creme.

6 Cubra com papel-alumínio e deixe na geladeira por 5 horas, no mínimo.

7 Desenforme, decore com pedacinhos de abacaxi, se quiser, e sirva.

**pudim de coco**

*veja a receita na página seguinte*

LUIS GOMES

# pudim de coco e açúcar mascavo

**INGREDIENTES**

Massa
- 1/2 ☕ de **açúcar mascavo**
- 1/4 ☕ de **manteiga**
- 1 1/3 ☕ de **coco fresco ralado**
- 1/4 ☕ de **água**
- 1 🥄 (sopa) de **glucose de milho (Karo)**

Molho de baunilha
- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 3 ☕ de **leite**
- 2 🥄 (sopa) de **maisena**
- 1 🥄 (chá) de **essência de baunilha**
- 2 **gemas**

Molho de chocolate
- 2 🥄 (sopa) de **chocolate em pó**

Acessórios
- 4 **fôrmas refratárias** com capacidade para meia xícara

**fácil**

**4** unidades

**590** calorias por unidade

**PREPARO**

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura média. Unte as fôrmas com manteiga e reserve.

2 Numa panela, junte todos os ingredientes do pudim, menos a água, e misture. Acrescente a água e misture novamente. Leve ao fogo alto e cozinhe, mexendo, até aparecer o fundo. Retire do fogo.

3 Distribua a mistura entre as fôrmas reservadas e asse em banho-maria até que, ao enfiar um palito próximo à borda, ele saia seco (cerca de 30 minutos). Deixe esfriar e desenforme.

Molho de baunilha

Numa panela, junte os ingredientes e cozinhe em fogo alto, mexendo, até engrossar. Retire do fogo.

Molho de chocolate

1 Separe uma xícara e meia do molho de baunilha, acrescente o chocolate e misture bem.

2 Sirva os pudins com os dois molhos.

JOÃO AVILA

**RAMEQUIN**
A palavra francesa indica todo tipo de fôrma refratária pequena e alta para pudins, suflês e cremes.

# pudim de laranja

**INGREDIENTES**
- 1 ☕ de **açúcar**
- 1 ☕ de **água**
- 1 ☕ de **leite**
- 1 ☕ de **creme de leite**
- 1 🥄 (sopa) de **casca de laranja ralada**
- 1 🥄 (sopa) de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
- 3 **ovos grandes**
- 3 **gemas grandes**

Para decorar
- 2 **laranjas**

Acessórios
- 7 **fôrmas refratárias** ou ramequins com capacidade para meia xícara

**PREPARO**

1 Numa panela, misture metade do açúcar e da água para fazer a calda. Leve ao fogo alto, mexendo até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe até engrossar. Tire do fogo, adicione a água restante e volte a cozinhar, mexendo, até ficar homogêneo. Deixe esfriar. Cubra com filme plástico e reserve na geladeira.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Numa panela, em fogo alto, aqueça o leite, o creme de leite e a casca de laranja até ferver. Reserve.

3 Na batedeira, bata o açúcar restante, os ovos e as gemas até obter um creme. Junte a mistura reservada e o licor.

4 Distribua nas forminhas e asse em banho-maria até que ao enfiar um palito próximo à borda ele saia seco (cerca de 30 minutos). Deixe esfriar. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por 3 horas, no mínimo.

5 Descasque as laranjas e tire a pele dos gomos. Distribua-os sobre os pudins e regue com a calda.

**média** dificuldade

**7** unidades

**339** calorias por unidade

prepare **ANTES**

JOSÉ ANTÔNIO

# pudim de damasco

média dificuldade

10 fatias

243 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

MASSA
- 6 (sopa) de **açúcar**
- 250 gramas de **damascos secos**
- 6 **claras**

CARAMELO
- 1 de **açúcar**
- 1/2 de **água**

MOLHO
- 1/2 de **açúcar**
- 1/2 de **rum**
- 1 de **leite**
- 3 (chá) de **essência de baunilha**
- 6 **gemas**

ACESSÓRIO
- **Fôrma de buraco no meio** de 23 cm de diâmetro

**PREPARO**

MASSA

1 Deixe os damascos de molho em água por 3 horas. Escorra e bata-os no liquidificador. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Na batedeira, bata as claras. Junte o açúcar aos poucos, batendo sempre, até obter picos firmes. Adicione o purê de damasco, misture bem e reserve.

CARAMELO

Derreta o açúcar em fogo alto. Aos poucos, junte a água e cozinhe até engrossar. Ponha na fôrma e gire-a, untando fundo e lados. Coloque a massa por cima e asse em banho-maria até que, ao enfiar um palito próximo à borda, ele saia seco (cerca de 30 minutos). Deixe esfriar.

MOLHO

Na batedeira, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura espessa. Coloque numa panela, junte o leite e cozinhe em fogo alto, em banho-maria, mexendo sempre, até engrossar bem (cerca de 15 minutos). Adicione o rum e a baunilha e misture. Deixe esfriar e espalhe sobre o pudim.

JORGE BUTSUEM

# pudim de baunilha

média dificuldade

4 unidades

451 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

MASSA
- 1 de **leite**
- 1/2 de **açúcar**
- 3 **ovos**
- 1 (chá) de **essência de baunilha**

CROCANTE
- 1/2 de **açúcar**
- 1/4 de **castanhas-do-pará** picadas

PARA DECORAR
- 100 gramas de **chocolate meio amargo** picado

ACESSÓRIOS
- 4 **fôrmas refratárias** pequenas
- **Saco de confeitar**
- **Papel-manteiga**

**PREPARO**

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte as fôrmas com manteiga e reserve. No liquidificador, bata ligeiramente os ingredientes do pudim e coe.

2 Distribua nas fôrmas e asse em banho-maria até que, ao enfiar um palito próximo à borda, ele saia seco (cerca de 35 minutos). Deixe esfriar.

CROCANTE

Numa panela pequena, coloque o açúcar e derreta em fogo alto, mexendo sempre. Tire do fogo e misture a castanha. Espalhe sobre uma superfície untada com manteiga e deixe esfriar. Quebre em pedacinhos com um martelo de cozinha.

DECORAÇÃO

1 Desenforme e polvilhe com o crocante.

2 Derreta o chocolate em banho-maria, ponha-o no saco de confeitar e faça desenhos sobre o papel-manteiga. Deixe no freezer até endurcer, destaque os desenhos e arrume-os no pudins.

FOTOS FELIPE REIS

## pudim de chocolate com pé-de-moleque

difícil

**12** fatias

**187** calorias por fatia

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1/4 ☕ de **manteiga**
- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 1/2 🥄 (chá) de **essência de baunilha**
- 3 🥄 (sopa) de **farinha de trigo**
- 2 🥄 (sopa) de **maisena**
- 150 gramas de **chocolate meio amargo** picado
- **6 gemas**
- **5 claras**

PARA POLVILHAR A FÔRMA

- 1 🥄 (chá) de **chocolate em pó**
- 1 🥄 (chá) de **açúcar**

PARA DECORAR

- 1/4 ☕ de **pé-de-moleque** picado

ACESSÓRIO

**Fôrma de buraco no meio** de 18 cm de diâmetro e 8 cm de altura

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura quente. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe-a com o açúcar e o chocolate em pó já misturados.

2 Derreta o chocolate em banho-maria mexendo delicadamente. Reserve.

3 Na batedeira, bata a manteiga, as gemas e a baunilha até obter uma mistura homogênea. Reserve.

4 Numa tigela, misture bem a farinha de trigo, o açúcar e a maisena. Adicione, aos poucos, à mistura de gemas, mexendo bem. Junte o chocolate reservado e misture.

5 Na batedeira, bata as claras até obter picos firmes. Junte à massa e misture delicadamente.

6 Coloque na fôrma reservada e leve ao forno, em banho-maria. Asse em temperatura média até que, ao enfiar um palito próximo à borda, ele saia seco (cerca de 45 minutos). Deixe amornar e reserve na geladeira por cerca de 2 horas. Desenforme, cubra com o pé-de-moleque e sirva.

## pudim de claras com amêndoas

média dificuldade

**8** fatias

**202** calorias por fatia

**INGREDIENTES**

FAROFA

- 1/2 ☕ de **amêndoas sem pele**
- 1 🥄 (sopa) de **óleo**

MASSA

- 1 1/2 ☕ de **açúcar**
- **8 claras**

CARAMELO

- 1 ☕ de **açúcar**
- 1/2 ☕ de **água**

ACESSÓRIO

**Forma de borda alta** com 25 cm de diâmetro

**PREPARO**

Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com óleo e reserve.

FAROFA

Numa frigideira, aqueça o óleo em fogo alto, junte as amêndoas e, mexendo sempre, deixe dourar. Coloque sobre papel-toalha e deixe esfriar. No processador, triture as amêndoas até obter uma farofa. Reserve.

MASSA

1 Na batedeira, bata as claras até obter picos moles. Junte o açúcar, batendo, até obter **picos firmes.**

2 Despeje metade da clara batida na fôrma. Por cima, espalhe a farofa de amêndoa. Cubra com a clara restante.

3 Asse no forno preaquecido em banho-maria até o pudim ficar bem dourado (cerca de 20 minutos). Deixe esfriar e desenforme. Reserve.

CARAMELO

Numa panela, junte o açúcar e a água e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até obter um **caramelo**. Despeje sobre o pudim e sirva.

FELIPE REIS

# pudim de tangerina

**DICA DA BETTINA**
**Para assar em banho-maria, coloque uma assadeira no forno preaquecido. Encha a assadeira com água quente até atingir 2/3 da sua altura. Em seguida, coloque a fôrma com o pudim na assadeira.**

**média** dificuldade

**14** fatias

**266** calorias por fatia

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1 xíc. de **leite**
- 1 xíc. de **farinha de trigo**
- 2 3/4 xíc. de **açúcar**
- 1 xíc. de **suco de tangerina**
- 1 colher (chá) de **casca de tangerina** ralada
- 1 colher (sopa) de **manteiga** derretida
- 7 **ovos**
- 2 **gemas**
- 1 pitada de **sal**

CALDA

- 1/2 xíc. de **açúcar**

ACESSÓRIO

**Fôrma de buraco no meio** de 22 cm de diâmetro e 8 cm de altura

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura média e faça a calda: coloque o açúcar na fôrma e aqueça em fogo médio, mexendo sempre, até derreter e dourar. Espalhe na fôrma e reserve.

2 Numa tigela, misture o leite e a farinha de trigo e reserve.

3 Em outra tigela, bata os ovos e as gemas ligeiramente. Acrescente o açúcar e misture bem. Junte a mistura reservada e o suco de tangerina. Coe numa peneira.

4 Adicione a casca de tangerina, a manteiga e o sal e bata até ficar homogêneo.

5 Coloque na fôrma e asse em banho-maria até que, ao enfiar um palito próximo à borda, ele saia seco (cerca de 1 hora e 40 minutos). Quando amornar, deixe na geladeira por cerca de 2 horas. Desenforme e sirva.





LUIS GOMES

# pudim de cenoura

**fácil**

**8** unidades

**255** calorias por unidade

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1/2 xíc. de **leite**
- 2 xíc. de **suco de cenoura**
- 1/2 xíc. de **açúcar**
- 5 **ovos**

CALDA

- 1/2 xíc. de **água**
- 1 xíc. de **açúcar**
- 1 colher (chá) de **gengibre ralado**
- 2 **cenouras** cortadas em rodelas bem finas (250 g)

ACESSÓRIO

- 8 **fôrmas** pequenas com 8 cm de diâmetro

**DICA DA BETTINA**
**Use seis cenouras grandes para fazer o suco na centrífuga. Se for usar o liquidificador, bata quatro cenouras com uma xícara de água e coe.**

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte as fôrmas com manteiga e reserve.

2 Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Distribua entre as fôrmas reservadas e asse, em banho-maria, até que, ao enfiar um palito próximo à borda, ele saia seco (cerca de 35 minutos). Deixe esfriar, cubra com filme plástico e coloque na geladeira.

CALDA

1 Numa panela, junte todos os ingredientes, leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre, até obter uma calda rala (cerca de 10 minutos). Deixe esfriar. Cubra com filme plástico e reserve na geladeira.

2 Na hora de servir, desenforme os pudins e sirva com a calda gelada.

LUIS ROBERTO PEREIRA

# pudim de iogurte

**DICA DA BETTINA**
**Esta bela decoração é muito fácil de fazer. Basta derramar a calda em listras e depois fazer o desenho de espinha de peixe com um palito.**

fácil

12 fatias

230 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

MASSA

- 2 (xícara) de **iogurte natural**
- 2 (xícara) de **creme de leite** fresco
- 1/3 (xícara) de **mel**
- 1/4 (xícara) de **água**
- 1 1/2 (colher) (sopa) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 1 (colher) (sopa) de **açúcar vanille**

CALDA

- 1/4 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **suco de limão**
- 250 g de **amoras** ou **framboesas**

ACESSÓRIO

**Fôrma** de 22 cm de diâmetro com capacidade para 1/2 litro

## PREPARO

MASSA

1 Unte a fôrma com óleo. Numa panela, polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar por alguns minutos. Leve ao fogo baixo, mexendo, até derreter.

2 Em outra panela, aqueça o iogurte e o mel em fogo baixo sem ferver. Junte a gelatina, misture e retire do fogo. Adicione o açúcar vanille e coloque numa bacia com água e gelo, mexendo até a mistura engrossar.

3 Bata o creme de leite até obter picos moles. Misture com o iogurte, despeje na fôrma e deixe na geladeira até ficar firme.

CALDA

Numa panela, cozinhe todos os ingredientes, em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até a fruta ficar macia. Bata no liquidificador e passe por uma peneira. Leve para gelar. Desenforme o pudim e sirva com a calda gelada.

**COM BAUNILHA**
**Açúcar vanille é o açúcar aromatizado com baunilha. É usado em bolos, cremes e sobremesas com frutas. Pode ser adquirido em latinhas ou envelopes.**

FELIPE REIS

# pudinzinho de ricota com calda de ameixa

fácil

4 unidades

481 calorias por unidade

## INGREDIENTES

CALDA

- 1/4 (xícara) de **açúcar**
- 1 (xícara) de **água**
- 12 **ameixas-pretas secas**

MASSA

- 2 (xícara) de **ricota**
- 1/2 (xícara) de **açúcar**
- 1/2 (xícara) de **creme de leite**
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**

PARA DECORAR

- 9 **ameixas-pretas secas sem caroço**

ACESSÓRIOS

- 4 **forminhas** de 7 cm de diâmetro

**Papel-manteiga**

## PREPARO

CALDA

1 Numa panela pequena, misture bem as ameixas, o açúcar e a água e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até a calda ficar com uma consistência levemente espessa (cerca de 15 minutos). Retire do fogo e deixe esfriar.

2 Umedeça as forminhas com água. Forre o fundo com um círculo de papel-manteiga.

MASSA

1 Bata todos os ingredientes no processador até obter uma mistura homogênea. Distribua entre as forminhas preparadas, pressionando bem com a ponta dos dedos.

2 Desenforme em seguida passando uma faca em volta dos pudinzinhos. Descarte o papel-manteiga. Sirva com a calda e arrume as ameixas nos pratos.

SERGIO JORGE JACOBOWITZ

## manjar-branco com molho de goiaba

fácil

12 fatias

296 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

4 1/2 de **leite**
3/4 de **açúcar**
1 1/2 de **leite de coco**
9 (sopa) de **maisena**

MOLHO DE GOIABA

1 de **geléia de goiaba**
1/4 de **suco de laranja**

ACESSÓRIO

**Fôrma decorada** com capacidade para 5 xícaras

**PREPARO**

1 Umedeça a fôrma com água e reserve.

2 Coloque uma xícara e meia do leite numa panela e aqueça em fogo alto. Misture o leite restante com a maisena e o açúcar. Aos poucos, adicione ao leite quente, mexendo sem parar, e cozinhe até engrossar. Retire do fogo.

3 Acrescente o leite de coco e misture bem. Coloque na fôrma. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme (cerca de 1 hora).

MOLHO

Numa panela pequena, coloque a geléia de goiaba e aqueça em fogo alto, mexendo sempre, até dissolver. Tire do fogo, acrescente o suco de laranja e misture bem. Deixe esfriar. Desenforme o manjar e sirva com o molho.



LUIS GOMES

## manjar de chocolate

fácil

10 fatias

254 calorias por fatia

prepare ANTES

m receita para microondas

**INGREDIENTES**

1 de **leite condensado**
1 de **creme de leite fresco**
1 de **chocolate em pó**
1 (sopa) de **manteiga**
**3 ovos**

ACESSÓRIO

**Fôrma refratária de buraco no meio** de 23 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com chocolate em pó. Reserve.

2 No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata rapidamente.

3 Coloque na fôrma reservada e cozinhe no microondas, em potência máxima, por 8 minutos. Retire e deixe amornar.

4 Desenforme o manjar num prato, cubra e deixe na geladeira por 1 hora, no mínimo, antes de servir.

**DICA DA BETTINA**

**Se quiser, bata creme de leite fresco até ficar firme. Coloque num saco de confeitar com bico pitanga e decore o prato.**

MARI QUEIROZ

**DICA DA BETTINA**
Sirva o manjar com gomos de laranja e pedaços de frutas variadas (pêssego, manga, abacaxi, kiwi).

# manjar de coco com calda de baunilha

fácil

25 fatias

130 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**
- 3/4 (xícara) de **açúcar**
- 4 (xícaras) de **leite**
- 1/4 (xícara) de **água**
- 4 **gemas**
- 2 garrafas de **leite de coco** (400 ml)
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor incolor** (24 g)

**Calda**
- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1 (xícara) de **água**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**

**Acessório**
**Fôrma de bolo inglês** de 12 x 25 cm ou fôrma decorada de 21 cm de diâmetro

## PREPARO

**Massa**

1 Na batedeira, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura cremosa e leve.

2 Numa panela, aqueça o leite em fogo alto até começar a ferver. Acrescente um pouco do leite à mistura de gemas e mexa bem. Devolva à panela e cozinhe em fogo alto, mexendo, até engrossar. Retire do fogo e junte o leite de coco.

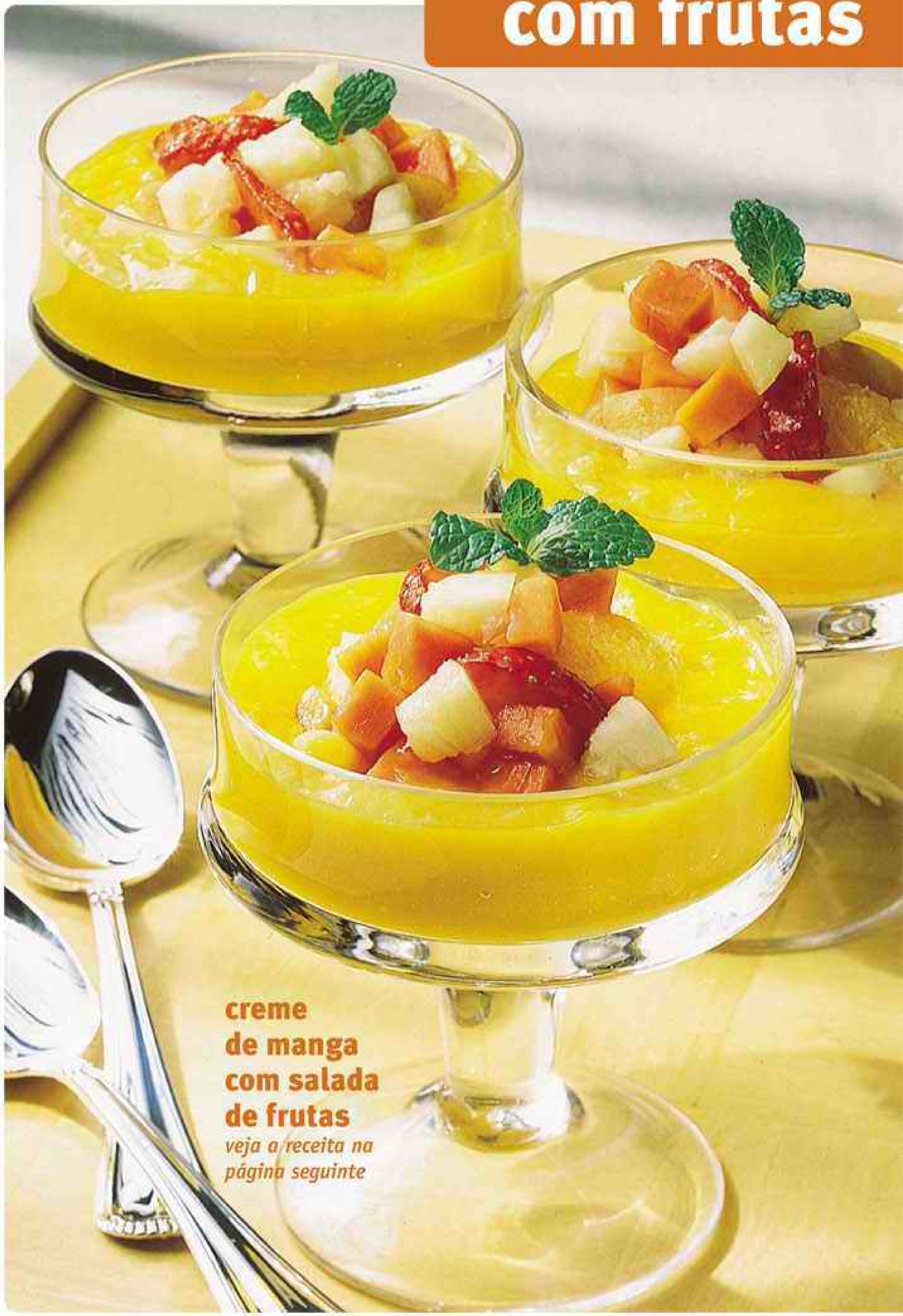
3 Noutra panela, ponha a água, polvilhe a gelatina e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver a gelatina. Junte à mistura de leite. Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme (cerca de 6 horas).

**Calda**

Numa panela, derreta o açúcar em fogo alto, mexendo sempre, até caramelar. Acrescente metade da água, aos poucos, mexendo, até dissolver o açúcar. Adicione a água restante e deixe ferver até obter uma calda rala. Retire do fogo e junte a baunilha. Desenforme o manjar e sirva com a calda.



# sobremesas com frutas



**creme de manga com salada de frutas**
*veja a receita na página seguinte*

FOTOS JOÃO AVILA

## creme de manga com salada de frutas

fácil

6 unidades

322 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

- 2 (xícara) de **abacaxi** cortado em cubos pequenos
- 1 (xícara) de **papaia** cortado em cubos pequenos
- 1 (xícara) de **morangos** cortados ao meio no sentido do comprimento
- 2 (colher) (sopa) de **mel**
- 2 **mangas** tipo haden maduras (1 kg)
- 1 **banana-prata** cortada em rodelas
- 2 **ameixas frescas**, cortadas em gomos finos

PARA DECORAR

Folhas de **hortelã**

**PREPARO**

1 Corte as mangas em pedaços e bata no processador ou no liquidificador até obter um creme liso.

2 Passe o purê de manga por uma peneira sobre uma tigela, acrescente o mel e misture bem. Distribua o creme obtido entre seis taças e leve-as à geladeira enquanto prepara a salada.

3 Numa tigela, misture todas as demais frutas. Retire as taças da geladeira e distribua a salada sobre o creme.

4 Cubra com filme plástico e leve de novo para gelar. Decore com as folhas de hortelã na hora de servir.

## salada de figo seco e pêra

fácil

6 porções

411 calorias por porção

**INGREDIENTES**

- 1/2 (xícara) de **amêndoas** em lascas
- 1/2 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **manteiga**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 1/2 (colher) (chá) de **pimenta-da-jamaica** em grãos
- 4 **peras** médias
- 16 **figos secos**, cortados em tiras no sentido do comprimento

PARA ACOMPANHAR

- 1 (xícara) de **creme de leite** misturado com 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**

**DICA DA BETTINA**

**Você pode preparar a salada na véspera. Basta deixar esfriar, cobrir com filme plástico e reservar na geladeira. No momento de servir, aqueça-a no microondas e polvilhe com as amêndoas.**

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Descasque as peras, retire o miolo, corte em fatias e reserve.

2 Numa assadeira pequena, espalhe as lascas de amêndoas e asse-as por cerca de 5 minutos. Tire do forno e reserve. Mantenha o forno ligado.

3 Numa fôrma redonda grande, junte o açúcar e a manteiga. Leve ao fogo médio, mexendo, até caramelizar. Retire do fogo. Junte a essência de baunilha, a pimenta, o figo e a pêra e misture bem.

4 Asse, mexendo de vez em quando, até a pêra ficar macia (cerca de 30 minutos). Transfira para uma tigela e polvilhe com as lascas de amêndoa. Deixe amornar e sirva a seguir com o creme de leite com limão.

**TODOS OS SABORES**

**A pimenta-da-jamaica é também conhecida por *allspice* porque lembra uma mistura de especiarias. Pode ser usada para temperar carnes, legumes, conservas, tortas doces, banana assada e bebidas.**

EDUARDO POZELLA

# pêssegos com cardamomo

fácil

4 unidades

103 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

- 1/4 de **açúcar**
- 1/2 (chá) de **cardamomo** em pó
- 1 (chá) de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
- **4 pêssegos** grandes (500 g), maduros e firmes

ACESSÓRIO

**Papel-manteiga**

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Corte oito quadrados de papel de 25 centímetros de lado e sobreponha-os dois a dois. Reserve.

2 Faça um corte profundo em volta dos pêssegos no sentido do comprimento. Gire para separar as metades.

3 Corte as metades da fruta em quatro gomos, coloque numa tigela e junte os demais ingredientes.

4 Mantendo os papéis sobrepostos, prepare os **pacotes**. Distribua a fruta entre eles. Feche-os e arrume-os numa assadeira. Asse por cerca de 10 minutos. Sirva no pacote, ainda quente.

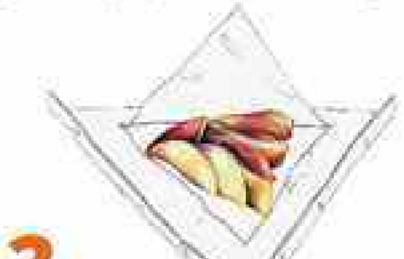
**PERFUME GOSTOSO**

**O cardamomo é uma semente intensamente aromática. Indispensável na culinária da Ásia, do Oriente Médio e do norte da África, também é muito usado na Europa. Entra no preparo de pratos doces (strudel, biscoitos) e no de salgados (arroz, legumes). Pode ainda aromatizar o café ou o chá.**

**PREPARE O PACOTE**

**Veja como embrulhar o pêssego no papel-manteiga**

**1**
Dobre o quadrado formando um triângulo e vire as bordas para o caldo não vazar.



**2**
Na hora de servir corte duas linhas paralelas às bordas dobradas e levante a tampa.

ILUSTRAÇÕES ALESSANDRO G. DE CARVALHO

LUIS GOMES

# doce de goiaba

fácil

6 unidades

75 calorias por unidade

m receita para microondas

**INGREDIENTES**

- 1/4 de **açúcar**
- 2 (sopa) de **água**
- **3 goiabas vermelhas** grandes (780 g)

PARA POLVILHAR

**Canela em pó** a gosto

PARA DECORAR

**Canela em pau**

**Folhas de hortelã**

**PREPARO**

1 Descasque as goiabas com cuidado para não desperdiçar a polpa e corte-as ao meio no sentido horizontal.

2 Retire o miolo de cada uma das metades e coloque numa vasilha com a água. Mexa bem e passe a mistura por uma peneira sobre um refratário. Acrescente o açúcar e misture.

3 Cozinhe no microondas, em potência alta, por 5 minutos e reserve.

4 Arrume as metades de goiaba em outro refratário e cozinhe no microondas em potência alta por 4 minutos.

5 Retire as metades do forno e recheie-as com o doce reservado. Polvilhe com canela a gosto. Enfeite o prato com os paus de canela e as folhas de hortelã e sirva morno ou em temperatura ambiente.

ANTONIO RODRIGUES

# abacaxi cremoso

**INGREDIENTES**

- 1 1/3 xícara de **açúcar**
- 2 xícaras de **leite**
- 1 xícara de **creme de leite** fresco
- 2 colheres (sopa) de **maisena**
- 1 **abacaxi** sem casca, cortado em pedaços
- 2 **gemas**

**fácil**

**8** porções

**422** calorias por porção

prepare **ANTES**

**PREPARO**

1 Numa panela, cozinhe o abacaxi com uma xícara do açúcar em fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até criar um pouco de calda. Reserve.

2 Em outra panela, cozinhe o leite, a maisena e as gemas, mexendo sempre, até obter uma mistura espessa. Reserve.

3 Bata o abacaxi no liquidificador e misture ao creme de gemas. Deixe esfriar.

4 Na batedeira, bata o creme de leite até engrossar um pouco e misture delicadamente ao creme de abacaxi frio. Coloque numa taça e leve para gelar.

5 Cerca de 30 minutos antes de servir, derreta o açúcar restante numa panela pequena, em fogo baixo, mexendo sempre, até caramelar.

6 Unte uma superfície lisa com óleo e, com uma colher, forme tiras de caramelo. Deixe esfriar e endurecer. Decore a taça com as tiras de caramelo e sirva.





# crepe com frutas secas

**INGREDIENTES**

MASSA

- 3/4 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de **manteiga** derretida
- 3 colheres (sopa) de **chocolate em pó**
- 1/2 colher (chá) de **fermento em pó**
- 1 **ovo**
- 1 **gema**
- 1 pitada de **sal**

RECHEIO

- 3/4 xícara de **creme de leite** fresco
- 1/2 xícara de **damascos secos**, picados grosso
- 1/4 xícara de **ameixas-pretas secas**, picadas grosso
- 1/4 xícara de **frutas cristalizadas** picadas
- 2 colheres (sopa) de **açúcar**
- 1/2 colher (sopa) de **café solúvel** dissolvido em **1** colher (sopa) de **água** fervente

MOLHO

- 1/4 xícara de **creme de leite** fresco
- **100** gramas de **chocolate meio amargo** picado

ANDRÉ FORTES

**IMPROVISE**
**Coloque o molho já frio num saco plástico comum e faça um pequeno furo numa ponta. É só apertá-lo para criar desenhos no crepe.**

**PREPARO**

MASSA

1 No liquidificador, bata todos os ingredientes. Deixe na geladeira por cerca de 15 minutos.

2 Aqueça em fogo médio uma frigideira levemente untada com manteiga. Tire do fogo. Despeje duas colheres de sopa da massa e deixe no fogo até começar a dourar. Vire a massa e deixe dourar o outro lado. Reserve numa travessa. Da mesma maneira, faça os outros crepes.

RECHEIO

1 Na batedeira, bata o creme de leite até obter picos firmes. Junte os demais ingredientes e mexa.

2 Distribua o recheio entre os crepes. Dobre-os formando um leque e arrume-os em em oito pratos.

MOLHO

1 Derreta o chocolate em banho-maria, mexendo delicadamente. Acrescente o creme de leite e misture até ficar homogêneo.

2 Enfeite os crepes com fios do molho.

**média** dificuldade

**8** unidades

**324** calorias por unidade

FOTOS JOSÉ ANTONIO

# maçã recheada com nozes e passas

fácil

4 unidades

338 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

- 4 (sopa) de **nozes** picadas
- 4 (sopa) de **uvas passas**
- 4 (sopa) de **açúcar**
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 4 (sopa) de **vinho branco** ou **vinho do Porto seco**
- **4 maçãs vermelhas**

**Suco de 1 limão**
**Suco de 1 laranja**

ACESSÓRIO

**Papel-alumínio**

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura média.

2 Descasque as maçãs e, com uma faquinha, retire a parte central com as sementes. Coloque-as sobre quatro quadrados duplos de papel-alumínio.

3 Misture as nozes com as passas e o açúcar e recheie as maçãs. Levante as bordas do papel e coloque uma colher de sopa de manteiga sobre cada maçã.

4 Misture os sucos de laranja e de limão com o vinho. Regue as maçãs. Feche bem o papel-alumínio formando pacotes e coloque-os numa assadeira.

5 Asse até as maçãs ficarem macias (de 20 a 30 minutos). Sirva ainda quente.

**DICA DA BETTINA**

**Você também pode embrulhar as maçãs todas juntas, fazendo um só pacote.**

# forminhas de mamão

média dificuldade

4 unidade

234 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

CREME

- 1 (xícara) de **polpa de mamão** batida no liquidificador
- 1/4 (xícara) de **suco de laranja**
- 1 (sopa) de **manteiga**
- 1 (chá) de **maisena**
- 2 (sopa) de **açúcar**
- 1 (sopa) de **casca de laranja** ralada
- 1 (chá) de **suco de limão**

COBERTURA

- 3 (sopa) de **açúcar**
- 1 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (chá) de **casca de laranja** ralada
- 2 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

ACESSÓRIO

**4 forminhas refratárias** individuais

**PREPARO**

CREME

1 Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio. Acrescente o mamão batido e cozinhe por 1 minuto. Aos poucos, junte a maisena dissolvida no suco de laranja e os ingredientes restantes. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo.

2 Coloque duas colheres de sopa do creme em cada forminha. Reserve e aqueça o forno em temperatura média.

COBERTURA

1 Na batedeira, bata as claras em neve firme. Junte o sal e, aos poucos, acrescente o açúcar, batendo sempre.

2 Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas. Aos poucos, adicione a farinha de trigo e a casca de laranja, sem parar de bater até obter uma mistura grossa e lisa. Misture delicadamente com as claras e coloque sobre o creme nas forminhas.

3 Asse até dourar ligeiramente, por cerca de 20 minutos. Sirva morno.

PEDRO RUBENS

# creme de goiaba

- fácil
- 6 unidades
- 117 calorias por unidade
- prepare ANTES
- m receita para microondas

**INGREDIENTES**

- 1 ☕ de **água**
- 1/4 ☕ de **açúcar**
- 1/2 🥄 (chá) de **casca de limão** ralada
- 6 **goiabas** vermelhas grandes e maduras
- 2 potes de **iogurte natural** (400 g)

PARA DECORAR

**Folhas de hortelã**

**PREPARO**

1 Descasque as goiabas e corte-as ao meio. Retire todo o miolo, misture-o com a água e passe por uma peneira fina. Acrescente o açúcar ao caldo e misture bem.

2 Corte as goiabas em tiras finas e coloque num refratário. Regue com o caldo. Cozinhe no microondas em potência alta por 10 minutos. Retire do micro e transfira a goiaba, sem a calda, para uma tigela.

3 Acrescente o iogurte e a casca de limão ralada à calda e misture bem. Distribua entre seis taças e, por cima, coloque as tiras de goiaba.

4 Deixe na geladeira por cerca de 1 hora. Decore com as folhas de hortelã e sirva.



FELIPE REIS

# pêra ao vinho

- fácil
- 4 unidades
- 277 calorias por unidade
- prepare ANTES
- m receita para microondas

**INGREDIENTES**

- 1 ☕ de **suco de laranja**
- 1 ☕ de **vinho tinto seco**
- 1/2 ☕ de **açúcar**
- 1/2 🥄 (chá) de **casca de limão** ralada
- 1 🥄 (chá) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 4 **peras** firmes
- **Gotas** de **corante alimentício vermelho** (opcional)

**DICA DA BETTINA**

**Para servir, arrume uma pêra em cada prato, regue com o molho e, se quiser, acrescente um pouco de chantilly ou de sorvete de creme.**

**PREPARO**

1 Descasque as peras, sem tirar o cabinho. Com uma faca pequena, pelo lado de baixo, vá cortando cuidadosamente em volta do miolo para retirar a parte com as sementes. Coloque as frutas em pé num refratário.

2 Misture o suco de laranja, o vinho, a casca de limão e o açúcar. Despeje a mistura sobre as peras, cubra e cozinhe no microondas, em potência alta, por cerca de 25 minutos. Durante o cozimento, banhe várias vezes as peras com a calda de vinho.

3 Retire do microondas e reserve as peras. Polvilhe a calda com a gelatina em pó e misture. Se desejar, acrescente algumas gotas de corante vermelho. Deixe esfriar. Coloque as peras novamente na calda e reserve na geladeira até o momento de servir.

## banana caramelada

média dificuldade

30 unidades

158 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

- 1/2 de **água**
- 1/2 de **maisena**
- 1/2 de **farinha de trigo**
- 1/4 de **fermento em pó**
- 2 **claras**
- 6 **bananas-nanicas** maduras e firmes

**Caramelo**

- 2 de **açúcar**
- 1/4 de **glucose de milho** (Karo)
- 1 (sopa) de **vinagre**
- 6 (sopa) de **água**

**DICA DA BETTINA**

**Você pode substituir a banana por maçã ou abacaxi. O modo de preparar é o mesmo.**

**PREPARO**

1 Corte cada banana em cinco pedaços e reserve. Numa vasilha, bata as claras com a água. Adicione a maisena, a farinha de trigo e o fermento e misture.

2 Numa frigideira funda, aqueça bastante óleo em fogo alto. Passe os pedaços de banana na massa e frite-os até dourar. Escorra em papel-toalha e reserve.

**Caramelo**

1 Numa panela, coloque todos os ingredientes e aqueça em fogo alto, mexendo sempre, até dissolver o açúcar. Pare de mexer e cozinhe até a calda atingir o **ponto de bala dura.**

2 Encha uma tigela com água e gelo. Passe as bananas no caramelo e, imediatamente, mergulhe-as na água gelada. Sirva a seguir.

**BALA DURA**

**Teste o ponto da calda colocando um pouco numa tigelinha com água fria. Com os dedos, modele uma bolinha que mantenha o formato.**

FOTOS LUIS GOMES

# sorvetes e gelados

**sorvete com calda de frutas**

*veja a receita na página seguinte*

**ACABAMENTO**
Se quiser incrementar sua sobremesa, decore os pratos com fatias de morango, gomos de laranja sem a pele e folhas de hortelã.

## sorvete com calda de frutas

**média** dificuldade

**4** porções

**431** calorias por porção

prepare **ANTES**

### INGREDIENTES

**Calda**
- 3/4 ☕ de **água**
- 4 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 300 gramas de **frutas vermelhas**

**Sorvete**
- 1 ☕ de **creme de leite fresco**
- 1/3 ☕ de **água**
- 3 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 3 🥄 (sopa) de **mel**
- 5 **claras**
- 100 gramas de **frutas cristalizadas mistas**, picadas

**Acessório**
**Cortador de biscoitos** com 8,5 cm de diâmetro

**DICA DA BETTINA**
Você pode substituir as frutas cristalizadas por 100 gramas de amêndoas e nozes picadas.

### PREPARO

**Calda**
No liquidificador, bata todos os ingredientes. Leve-os ao fogo alto, numa panela, mexendo até ferver. Cozinhe por 1 minuto e tire do fogo. Deixe amornar, passe numa peneira e reserve na geladeira.

**Sorvete**
1 Bata bem o creme e deixe-o na geladeira. Numa panela, em fogo alto, mexa o açúcar, a água e o mel até ferver. Pare de mexer e cozinhe por 5 minutos.

2 Bata as claras em neve na batedeira. Derrame sobre elas a calda, batendo sempre, até a mistura esfriar. Junte o creme de leite batido e as frutas cristalizadas e misture. Deixe no freezer por 3 horas.

3 Na hora de servir, retire o sorvete do freezer e, com uma colher, preencha um **cortador de biscoitos** de 8,5 cm de diâmetro.

4 Distribua a calda de frutas vermelhas entre quatro pratos de sobremesa e desenforme o sorvete no centro.

FOTOS LUIS GOMES

JOSÉ ANTONIO

## gelado surpresa

**média** dificuldade

**6** porções

**245** calorias por porção

prepare **ANTES**

### INGREDIENTES
- 2 ☕ de **água fervente**
- 2 ☕ de **sorvete de creme**
- 1/2 ☕ de **água fria**
- 6 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 2 caixinhas de **gelatina de cereja, framboesa** ou **morango**
- 3 **claras**

**Acessório**
**Fôrma de bolo inglês** de 22 x 10 cm

**PARA ENFEITAR**
Você pode deixar o doce mais bonito se colocar as claras batidas num saco de confeitar com bico pitanga para fazer a cobetura.

### PREPARO
1 Dissolva uma caixinha de gelatina em uma xícara de água fervente. Junte a água fria. Despeje numa bandeja de gelo ou noutra vasilha pequena. Leve à geladeira até que esteja firme (umas 4 horas).

2 Unte a fôrma. Dissolva a outra caixinha em uma xícara de água fervente. Junte o sorvete e misture bem. Se for necessário, leve à geladeira para engrossar. Corte a gelatina em cubinhos. Acrescente à gelatina com o sorvete. Despeje na fôrma e deixe na geladeira até que fique firme.

3 Desenforme sobre uma tábua forrada com papel-alumínio e leve à geladeira. Um pouco antes de servir, aqueça o forno em temperatura alta e bata as claras em neve. Junte o açúcar aos poucos, batendo até ficar firme. Cubra bem os lados e a parte de cima da gelatina. Coloque no forno por uns 3 minutos para dourar ligeiramente o suspiro.

JOÃO AVILA

# sorvete de melancia

média dificuldade

12 porções

167 calorias por porção

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Sorvete**

- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1/2 (xícara) de **água**
- 3 1/2 (xícara) de **polpa de melancia sem sementes** passada no liquidificador
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- **Casca ralada de 1 limão**

**Massa**

- 1/3 (xícara) de **manteiga**
- 1/4 (xícara) de **açúcar**
- 1 (xícara) de **farinha de trigo**
- 2 (colher) (sopa) de **água**

**Acessórios**

- 12 **fôrmas refratárias** de 7 cm de diâmetro

## PREPARO

**Sorvete**

Misture o açúcar com a água. Leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo, até obter uma calda grossa. Junte o purê de melancia, a casca e o suco de limão e misture bem. Coloque num refratário e deixe no freezer até endurecer.

**Massa**

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture a manteiga com o açúcar e a farinha de trigo. Acrescente a água e amasse até ficar homogêneo. Com um rolo, abra a massa bem fino sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.

2 Corte doze quadrados de 9 centímetros e coloque-os sobre o fundo das forminhas viradas.

3 Coloque as forminhas numa assadeira e asse até dourar (35 minutos). Desenforme e deixe esfriar.

4 Cerca de 30 minutos antes de servir, retire o sorvete do freezer. Quando começar a amolecer, bata no processador até ficar cremoso. Coloque nas forminhas e sirva imediatamente.

RICARDO BREDA

# alasca flambado

difícil

7 porções

703 calorias por porção

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Pão-de-ló**

- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1 (xícara) de **farinha de trigo** peneirada
- 1 (colher) (chá) de **baunilha**
- **4 gemas**
- **4 claras**

**Cobertura**

- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1/2 (xícara) de **geléia de damasco**
- 1/4 (xícara) de **licor de abricó** ou de **conhaque**
- 2 (colher) (sopa) de **rum**
- 1/2 (colher) (chá) da **baunilha**
- **1 litro de sorvete** cremoso
- **4 claras**
- **1 pitada de fermento em pó**

**Acessórios**

- **Assadeira** de 23 x 35 cm
- **Cortador de biscoito** de 8 cm de diâmetro

## PREPARO

**Pão-de-ló**

Aqueça o forno em temperatura média e unte a assadeira. Bata as gemas até esbranquiçarem. Adicione o açúcar aos poucos, batendo. Junte a farinha e mexa bem. Adicione a baunilha e reserve. Bata as claras em neve e misture-as à massa. Espalhe na assadeira e asse por 5 minutos. Deixe esfriar, faça sete rodelas com o cortador de biscoito e coloque-as numa tábua que caiba no forno.

**Cobertura**

1 Bata as claras em neve. Junte o açúcar e o fermento e bata até obter picos firmes. Junte a baunilha e mexa. Ponha uma bola de sorvete sobre cada rodela, envolva-as com a cobertura (se quiser, decore com o saco de confeitar) e leve-as ao freezer por 2 horas.

2 Pouco antes de servir, aqueça o forno em temperatura alta. Numa panela, ferva o licor e a geléia. Leve a tábua ao forno por 2 minutos. Coloque três ou quatro colheres da geléia em cada prato e arrume os alascas por cima. Aqueça e acenda o rum numa concha e despeje um pouco, ainda flamejante, sobre cada alasca. Sirva imediatamente.

JOSÉ ANTONIO

# sorvete de menta com calda de chocolate

fácil

8 porções

587 calorias por porção

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Sorvete**

- 2 ☕ de **açúcar**
- 2 ☕ de **água**
- 3/4 ☕ de **creme** ou **licor de menta**
- 3 ☕ de **creme de leite fresco** batido
- 6 **claras** batidas em neve

**Calda**

- 1 ☕ de **açúcar**
- 1/2 ☕ de **chocolate em pó**
- 1/2 ☕ de **água** fria
- 1 ☕ de **água** fervente
- 2 🥄 (sopa) de **maisena**

**Acessório**

**Fôrma de abrir** com capacidade para 2 litros

## PREPARO

1 Coloque o açúcar e a água numa panela, leve ao fogo alto e, mexendo, deixe ferver. Cozinhe, sem mexer, até o ponto de bala mole. Tire do fogo.

2 Junte essa calda, em fio, às claras em neve, batendo até a mistura esfriar. Acrescente o creme ou licor de menta e misture. Junte o creme de leite batido e misture novamente. Coloque na fôrma, cubra com papel-alumínio e deixe no freezer até firmar.

**Calda**

1 Numa panela, junte o açúcar, o chocolate em pó, a maisena e a água fria e misture bem. Acrescente a água fervente e misture de novo. Leve ao fogo alto, deixe levantar fervura e cozinhe, mexendo, por cerca de **5 minutos.** Deixe esfriar.

2 Desenforme o sorvete e sirva com a calda.

**DICA DA BETTINA**

**Para saber se a calda atingiu o ponto desejado, coloque um pouco numa tigela pequena com água fria e modele com os dedos. A calda deverá formar uma balinha maleável.**

JORGE BUTSUEM

# sorvete de maracujá

fácil

6 porções

154 calorias por porção

prepare ANTES

## INGREDIENTES

- 1 ☕ de **açúcar**
- 2 1/4 ☕ de **água**
- 1 ☕ de **suco de maracujá** fresco ou concentrado
- 1 envelope de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (12 gramas)
- 2 **claras**

## PREPARO

1 Numa panela, misture três quartos de xícara do açúcar e duas xícaras da água. Leve ao fogo alto e, mexendo sempre, deixe levantar fervura. Pare de mexer e mantenha no fogo por cerca de 5 minutos.

2 Enquanto isso, numa panela pequena, polvilhe a gelatina sobre a água restante e deixe descansar por alguns minutos.

3 Adicione a gelatina à calda quente e mexa até dissolver. Deixe amornar. Junte o suco de maracujá e misture bem. Despeje num recipiente raso ou numa bandeja de gelo e ponha no freezer até endurecer ligeiramente, mexendo duas ou três vezes.

4 Quando a mistura estiver parcialmente congelada, bata as claras em neve. Junte o açúcar restante, aos poucos, batendo até obter picos firmes. Retire a mistura de maracujá do freezer e bata bem, até obter uma consistência lisa. Acrescente as claras e bata novamente. Reserve no freezer até ficar firme.

JOÃO AVILA

GIANFRANCO DAL BIANCO



# creme de batata-doce com sorvete de café

fácil

12 porções

374 calorias por porção

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

1 1/2 (xícara) de **creme de leite** fresco
1/2 (xícara) de **açúcar**
1 (sopa) de **café solúvel** diluído em 1 (sopa) de conhaque
1 (sopa) de **café solúvel** dissolvido em 2 (sopa) de **água**
1 (chá) de **essência de baunilha**
1 litro de **sorvete de creme**
1 quilo de **batata-doce** cozida e espremida

**PREPARO**

1 Na batedeira, bata o café com conhaque, a batata-doce, o creme de leite, o açúcar e a baunilha até obter uma pasta lisa e homogênea. Coloque numa vasilha, cubra com filme plástico e deixe descansar na geladeira.

2 Ainda na batedeira, bata o sorvete de creme com o café solúvel dissolvido na água. Leve a mistura ao freezer para manter a consistência até a hora de servir.

3 Distribua o creme de batata-doce reservado em doze taças. Se desejar, use o saco de confeitar com bico pitanga, fazendo pequenas esculturas com o creme. Coloque uma bola de sorvete em cada taça e sirva.

**DICA DA BETTINA**
**Uma opção fácil para incrementar a sobremesa é acrescentar calda pronta de chocolate ou de caramelo.**

# creme de caramelo crocante

média dificuldade

6 porções

480 calorias por porção

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

1 1/2 (xícara) de **açúcar**
1/2 (xícara) de **água** fervente
1 1/2 (xícara) de **leite**
1/2 (xícara) de **creme de leite fresco** gelado
3 (sopa) de **maisena**
1 (chá) de **essência de baunilha**
1 (sopa) de **manteiga**
1 **ovo** ligeiramente batido

CROCANTE

1/4 (xícara) de **açúcar**
1/4 (xícara) de **farinha de trigo**
1/4 (xícara) de **aveia instantânea**
1/4 (xícara) de **castanhas-do-pará** picadas
1/4 (xícara) de **manteiga** amolecida

**PREPARO**

CREME

1 Numa panela, em fogo alto, derreta uma xícara mais um quarto de xícara do açúcar. Retire do fogo e junte a água fervente. Leve ao fogo e deixe ferver.

2 À parte, misture a maisena com o leite. Adicione à calda, mexendo. Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo às vezes.

3 Junte um pouco da mistura ao ovo e bata bem. Ponha de volta na panela e cozinhe por 2 minutos, mexendo. Retire do fogo, acrescente a manteiga e a baunilha e bata bem. Deixe esfriar e leve à geladeira.

4 Bata o creme de leite, junte o açúcar restante e bata até engrossar. Misture ao creme e ponha na geladeira.

CROCANTE

1 Aqueça o forno em temperatura média. Misture todos os ingredientes e espalhe a massa na assadeira.

2 Asse por cerca de 15 minutos. Esmigalhe levemente e deixe esfriar. Em taças, alterne camadas de creme e de crocante e sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA

## figo crocante com sorvete ao molho de vinho

fácil

**6** porções

**370** calorias por porção

**INGREDIENTES**

- 2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (chá) de **óleo**
- 1 (chá) de **fermento em pó**
- **1 ovo** ligeiramente batido
- **6 figos em calda**
- 6 bolas de **sorvete de baunilha**

**Óleo para fritar**

**Molho**

- 1/2 de **geléia de amora**
- 1/2 de **vinho branco**

**Para polvilhar**

**Açúcar de confeiteiro**

**PREPARO**

1 Numa vasilha misture bem o ovo, o óleo, a farinha de trigo e o fermento em pó.

2 Seque os figos ligeiramente em papel absorvente e passe-os um de cada vez pela massa. Depois, frite-os em óleo quente até ficarem dourados. Escorra-os em papel absorvente e polvilhe açúcar de confeiteiro por cima.

**Molho**

Misture a geléia com o vinho branco.

**Montagem**

1 Corte cada figo ao meio no sentido do comprimento.

2 Coloque uma porção do molho num prato. Por cima, disponha duas metades dos figos e, ao lado, uma bola de sorvete.

CLAUDIO PINHEIRO

## taça de sorvete crocante

fácil

**8** porções

**571** calorias por porção

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1/2 de **maisena**
- 3 de **leite**
- 1 lata de **leite condensado**
- 1 lata de **creme de leite**
- **4 gemas**
- **10 bombons** tipo **Sonho de Valsa** cortados em fatias grossas

**PREPARO**

1 Numa panela grande, junte todos os ingredientes, exceto o bombom, e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até obter uma mistura levemente espessa (cerca de 15 minutos). Transfira para uma tigela grande e deixe esfriar. Cubra com filme plástico e reserve no freezer até firmar (cerca de 2 horas).

2 Na batedeira, bata o sorvete até ficar cremoso. Adicione o bombom e misture. Cubra e guarde novamente no freezer até ficar bem firme (cerca de 4 horas).

3 Deixe em temperatura ambiente para amolecer um pouco (cerca de 15 minutos). Com um boleador, distribua o sorvete entre oito taças e sirva em seguida.

JOSÉ ANTONIO

## vol-au-vent com sorvete

fácil

**4** porções

**537** calorias por porção

### INGREDIENTES

- 4 bolas de **sorvete** com o sabor de sua preferência
- 4 **vol-au-vents** comprados prontos

**Creme**

- 2 (xícara) de **suco de uva pronto**
- 1 (xícara) de **água**
- 3/4 (xícara) de **açúcar**
- 3 (colher) (sopa) de **maisena**

### PREPARO

**Creme**

Misture todos os ingredientes numa panela média e cozinhe em fogo lento, mexendo sempre, até engrossar.

**Montagem**

Coloque uma bola de sorvete dentro de cada vol-au-vent e cubra com o creme.

**CESTINHA OPCIONAL**

**Você consegue efeito semelhante ao do vol-au-vent usando massa para pastel resfriada. Compre a massinha redonda, separe 4 rodelas, faça pequenos cortes em suas bordas no sentido da borda para o centro. Depois, coloque bastante óleo numa panela pequena, deixe-o esquentar bem e coloque uma rodela de cada vez. Com uma colher de pau, force o centro da rodela no fundo da panela, de forma que as bordas levantem. O resultado final será uma cestinha onde você pode colocar o sorvete.**





## sorvete de café com biscoito

difícil

**12** porções

**573** calorias por porção

prepare **ANTES**

### INGREDIENTES

**Biscoito**

- 3/4 (xícara) de **aveia em flocos**
- 2/3 (xícara) de **açúcar**
- 7 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 1 (colher) (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (colher) (chá) de **fermento em pó**
- **1 ovo**

**Sorvete**

- 3/4 (xícara) de **açúcar**
- 3 (xícara) de **creme de leite fresco** gelado
- 2 (colher) (sopa) de **café solúvel** dissolvido em **1/2** (colher) (sopa) de **água quente**
- 1 (colher) (chá) de **cacau em pó**
- 1 (colher) (chá) de **licor de café**
- 1/2 (colher) (chá) de **canela em pó**
- **3 gemas**

**Para polvilhar**

- 1 (colher) (sopa) **açúcar de confeiteiro**

**Acessórios**

**Papel-manteiga**

**3 fôrmas** de 25 cm de diâmetro

### PREPARO

**Biscoito**

1 Aqueça o forno em temperatura média e corte três círculos de papel-manteiga com 25 cm de diâmetro. Forre com eles o fundo das fôrmas viradas.

2 Misture os ingredientes até ficar homogêneo. Divida a massa e espalhe-a no papel, deixando 2,5 centímetros nas bordas. Asse até dourar. Quando esfriar completamente, tire o papel.

**Sorvete**

1 Bata as gemas com metade do açúcar, o cacau, a canela, o licor e o café dissolvido. Reserve. Bata bem o creme de leite. Adicione o restante do açúcar e bata até o ponto de chantilly. Aos poucos, junte o creme de gemas.

2 Num prato, coloque um biscoito. Por cima, espalhe metade do sorvete, outro biscoito, o **restante do sorvete** e o terceiro biscoito. Cubra com filme plástico e leve ao freezer de um dia para o outro. Retire do freezer uns 15 minutos antes de servir e polvilhe com o açúcar de confeiteiro.

FOTOS JOÃO AVILA

JOSÉ ANTONIO

# crepe de chocolate com sorvete de creme

média dificuldade

26 unidades

210 calorias por unidade

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

- 2/3 xícara de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara de **chocolate em pó**
- 1 1/2 xícara de **leite**
- 2 colheres (sopa) de **açúcar**
- 2 colheres (sopa) de **manteiga** derretida
- 1 pitada de **sal**
- 3 **ovos**

**Recheio**

- 2 litros de **sorvete de creme**

**DICA DA BETTINA**
Se desejar, sirva os crepes com cobertura de chocolate pronta.

## PREPARO

**Massa**

1 No liquidificador, bata todos os ingredientes por 30 segundos. Com uma espátula, limpe as paredes do copo e bata por mais 15 segundos. Ponha numa tigela, cubra e deixe na geladeira por 15 minutos.

2 Unte com manteiga uma frigideira antiaderente com cerca 20 centímetros de diâmetro na borda. Leve ao fogo alto para aquecer. Coloque duas colheres de sopa de massa na frigideira fora do fogo e gire para espalhar bem. Frite em fogo baixo até formar bolhinhas na superfície. Com uma espátula, vire o crepe e frite rapidamente o outro lado. Transfira para um prato. Prepare os crepes restantes da mesma maneira.

**Recheio**

1 Recheie cada crepe com porções do sorvete de creme. Dobre os crepes formando triângulos. Cubra com papel-alumínio e deixe no freezer.

2 Cerca de 30 minutos antes de servir, retire do freezer e deixe em temperatura ambiente para o sorvete ficar cremoso.

# gelado com pralinê de pecã

média dificuldade

12 porções

233 calorias por porção

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Pralinê**

- 1 xícara de **açúcar**
- 1/2 xícara de **pecãs**
- 1/2 colher (chá) de **fermento em pó**
- 3 colheres (sopa) de **água**

**Gelado**

- 1 1/2 xícara de **creme de leite fresco**
- 1/2 xícara de **açúcar**
- 2 colheres (sopa) de **licor de laranja** (Curaçao, Grand Marnier ou Cointreau)
- 6 **gemas**

**Acessório**

**Fôrma de abrir** de 20 cm de diâmetro

## PREPARO

**Pralinê**

Leve o açúcar, a água e o fermento ao fogo baixo e cozinhe sem mexer até que a calda pegue um pouco de cor. Junte as nozes pecã e cozinhe a calda até que doure. Despeje em seguida numa assadeira ligeiramente untada. Deixe esfriar e leve à geladeira até que endureça. Quebre o pralinê em pedaços, coloque numa superfície lisa e esmigalhe com um rolo de macarrão.

**Gelado**

1 Numa vasilha, mexa as gemas até que se desmanchem. Junte o açúcar. Bata com a batedeira em alta velocidade por 8 minutos ou até que engrosse bem.

2 Bata o creme de leite até que fique firme e misture-o cuidadosamente às gemas. Adicione o licor e junte três quartos de xícara do pralinê. Coloque na fôrma de abrir. Cubra com papel-alumínio e leve ao freezer por 4 horas ou de um dia para o outro. Retire o aro da fôrma e pressione o pralinê restante na laterais. Decore com algumas metades de pecã.

EDUARDO POZELLA

# terrina gelada de uva com molho de damasco

média dificuldade

6 porções

294 calorias por porção

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- **3** ☕ de **uvas do tipo itália** sem pele e sem sementes
- **1** ☕ de **licor de cereja** (cherry brandy)
- **1** ☕ de **geléia de damasco** (300 g)
- **2** litros de **sorvete de creme**

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de bolo inglês** de 7 x 11 x 8 cm

**PREPARO**

1 Coloque um prato de servir em que caiba a fôrma na geladeira. Numa tigela, amasse o sorvete com uma colher até ficar macio. Ponha na fôrma, cubra com filme plástico e deixe no freezer por 5 horas.

2 Descasque as uvas e corte-as ao meio. Coloque numa tigela, regue com metade do licor, cubra com filme plástico e deixe na geladeira por 1 hora.

3 Com uma colher, forme uma cavidade central em toda a extensão do sorvete, deixando uma borda de 2 centímetros. Escorra as uvas e recheie com elas a cavidade. Cubra com o sorvete retirado e deixe no freezer por 3 horas.

4 Passe uma faca nas laterais da fôrma e vire-a sobre o prato gelado. Envolva-a com uma toalha umedecida em água quente e agite-a para que o sorvete deslize. Volte ao freezer por mais 30 minutos.

5 Numa panela pequena, dissolva a geléia em fogo médio, mexendo sempre. Acrescente o licor restante e retire do fogo. Sirva o sorvete com o molho morno.

LUIS GOMES

# sorvete de manga

fácil

6 porções

234 calorias por porção

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- **1/2** ☕ de **água**
- **1/2** ☕ de **açúcar**
- **4 mangas grandes** sem casca, cortadas em pedaços
- **1 clara**

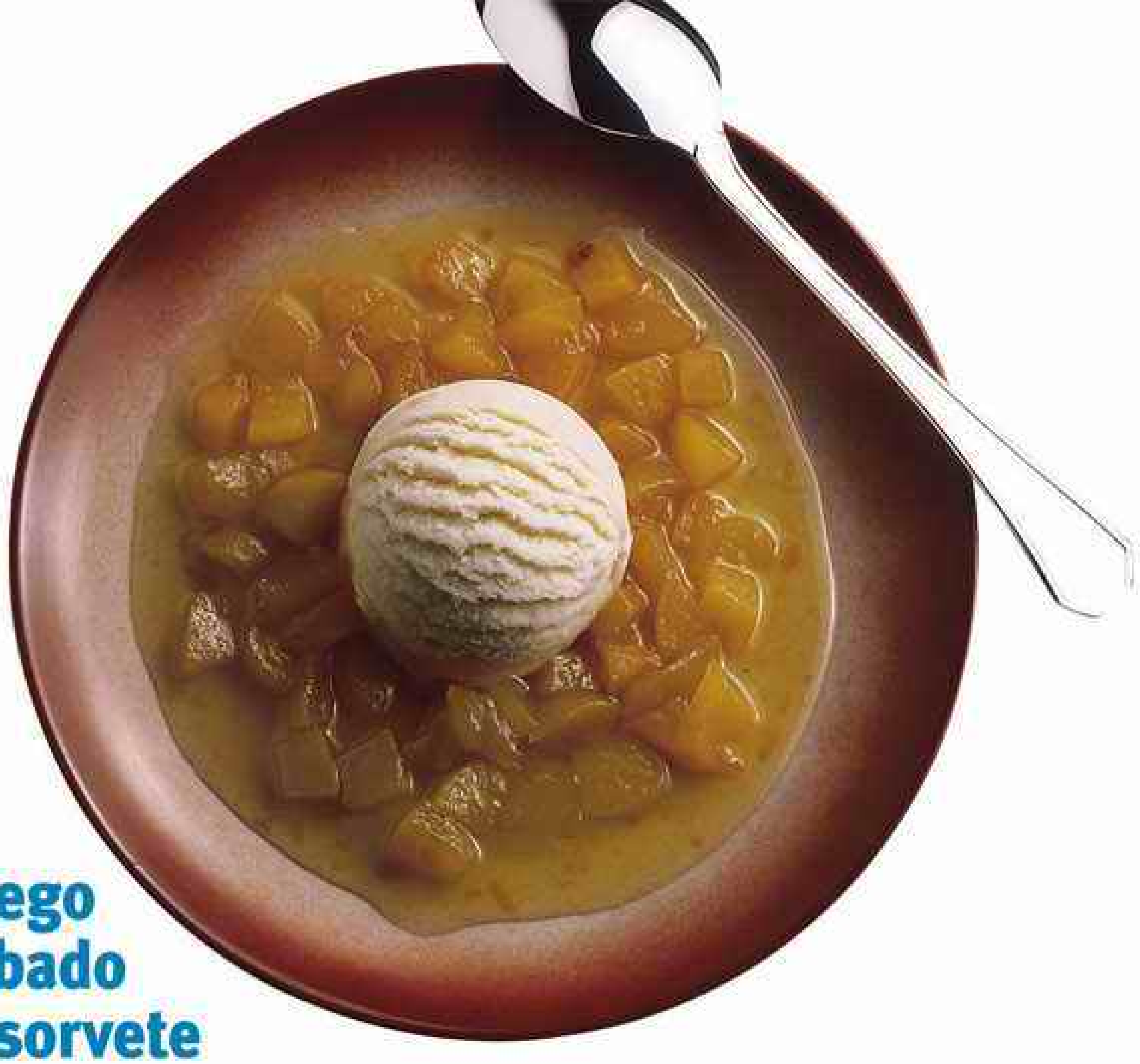
**PREPARO**

1 No processador, bata os pedaços de manga com o açúcar e a água até obter uma mistura bem cremosa e homogênea. Junte a clara e bata mais um pouco.

2 Coloque numa fôrma e deixe no freezer até que endureça (aproximadamente 2 horas). Retire do freezer, deixe amolecer um pouco e bata no processador outra vez até ficar bem cremoso. Guarde novamente no freezer por cerca de **1 hora** antes de servir.

**DICA DA BETTINA**

**Você não deve deixar o sorvete no freezer por mais de 1 hora para que ele não perca a cremosidade. Se isso acontecer, porém, não tem problema. Apenas bata de novo o sorvete no processador e leve-o ao freezer por mais algum tempo.**



# pêssego flambado com sorvete

fácil

4 porções

446 calorias por porção

**INGREDIENTES**

1/2 xícara de **água**
4 colheres (sopa) de **geléia de damasco**
4 colheres (sopa) de **açúcar**
1 colher (chá) de **suco de limão**
4 colheres (sopa) de **conhaque**
4 bolas grandes de **sorvete de creme**
8 metades de **pêssego em calda** escorridas e cortadas em cubinhos

**PREPARO**

1 Distribua as bolas de sorvete entre quatro pratos individuais e deixe no freezer.

2 Numa panela pequena, aqueça a geléia, o açúcar, a água e o suco de limão, mexendo de vez em quando, até obter um molho ligeiramente espesso (cerca de 5 minutos). Acrescente o pêssego, misture e deixe aquecer bem.

3 Coloque o conhaque numa concha de metal de cabo comprido e aqueça diretamente no fogão até ficar em chamas. Despeje sobre a mistura de pêssego e deixe as chamas se apagarem.

4 Distribua a fruta entre os pratos com o sorvete e sirva imediatamente.

FOTOS LUIS ROBERTO PEREIRA

# granita de Cointreau com gelatina de goiaba

média dificuldade

8 porções

200 calorias por porção

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

3 1/2 xícaras de **água**
3/4 xícara de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
4 colheres (sopa) de **açúcar**
6 **goiabas vermelhas** grandes, maduras
2 envelopes de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (24 g)

**ACESSÓRIO**

**Refratário** de 16 x 26 cm
**Refratário** de 19 x 31 cm

**PREPARO**

1 Numa tigela, misture o licor, três xícaras da água e duas colheres do açúcar. Passe para o refratário menor, cubra com filme plástico e leve ao freezer por 6 horas.

2 Descasque as goiabas e parta-as ao meio. Retire as sementes com uma colher e reserve-as. Bata a polpa no liquidificador até obter um purê. Coloque numa tigela, peneire por cima as sementes, acrescente o açúcar restante e misture bem.

3 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina na água restante e deixe hidratar por 3 minutos. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Junte-a à polpa reservada e misture bem. Transfira para o refratário maior, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme (cerca de 5 horas).

4 Retire a gelatina da geladeira e a granita do freezer e deixe-as em temperatura ambiente por 15 minutos. Raspe a granita rapidamente com uma colher e corte a gelatina em cubos de 2 centímetros. Distribua metade da granita entre oito taças, coloque por cima os cubos de gelatina e cubra com a granita restante. Sirva imediatamente.

ANTONIO RODRIGUES

# sorvete de creme com molho de banana

fácil

4 porções

528 calorias por porção

**INGREDIENTES**

- 1/3 xícara de **coco ralado seco**
- 1/4 xícara de **açúcar mascavo**
- 1/2 xícara de **rum**
- 1 1/2 colher (sopa) de **manteiga** ou **margarina**
- 1 pitada de **canela em pó**
- 3 **bananas** descascadas e cortadas em rodelas
- 4 bolas grandes de **sorvete de creme**

**PREPARO**

1 Aqueça o coco ralado numa frigideira, mexendo sempre para que fique dourado por igual. Retire da frigideira.

2 Na mesma frigideira, coloque a manteiga, o açúcar, a canela e o rum. Aqueça a mistura até que comece a borbulhar. Junte as bananas em rodelas e aqueça bem, deixando o caldo escurecer. Tome cuidado para a fruta não desmanchar.

3 Coloque uma bola de sorvete em cada prato de sobremesa. Em volta dela, arrume as rodelas de banana e despeje, por cima, um pouco do molho. Por fim, antes de servir, polvilhe com o coco ralado.

**DICA DA BETTINA**

Se quiser, troque as bananas por duas maçãs sem casca e sem sementes fatiadas.

LUIS ROBERTO PEREIRA

**DICA DA BETTINA**

Para decorar, use raminhos de hortelã e, se encontrar, as próprias frutinhas de cassis congeladas.

# creme de papaia

fácil

6 unidades

254 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

- 6 colheres (sopa) de **creme de cassis**
- 2 **papaias** médios
- 500 ml de **sorvete de creme** ou **de baunilha**

**PREPARO**

1 Corte os papaias ao meio, retire as sementes e descasque. Corte em pedaços. Coloque no liquidificador e bata rapidamente.

2 Acrescente o sorvete e bata até obter um creme espesso. Distribua entre seis taças.

3 Regue cada taça com uma colher de sopa do creme de cassis e sirva imediatamente.

**LICOR DE GROSELHA**

O creme de cassis é um licor muito perfumado, vermelho-escuro, obtido a partir da maceração de groselha-preta (cassis, em francês) em álcool a que se acrescenta açúcar.

JOÃO AVILA

# gelatina de tangerina

**fácil**

**8** fatias

**54** calorias por fatia

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 4 xícaras de **suco de tangerina** coado
- 1/4 xícara de **açúcar**
- 1 1/2 colher (sopa) de **gelatina em pó, sem sabor, incolor**
- 1 colher (sopa) de **casca de tangerina**

**CALDA**

- 1 1/4 xícara de **suco de tangerina coado**
- 1/2 xícara de **suco de limão**
- 3 colheres (sopa) de **casca de tangerina ralada**
- 1 colher (sopa) de **maisena**

**ACESSÓRIO**

**Fôrma** de 18 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Unte a fôrma com óleo e reserve.

2 Misture o suco de tangerina e o açúcar.

3 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina sobre um terço de xícara do suco de tangerina e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver.

4 Acrescente à mistura de tangerina, junte a casca ralada e mexa bem. Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até firmar (cerca de 4 horas).

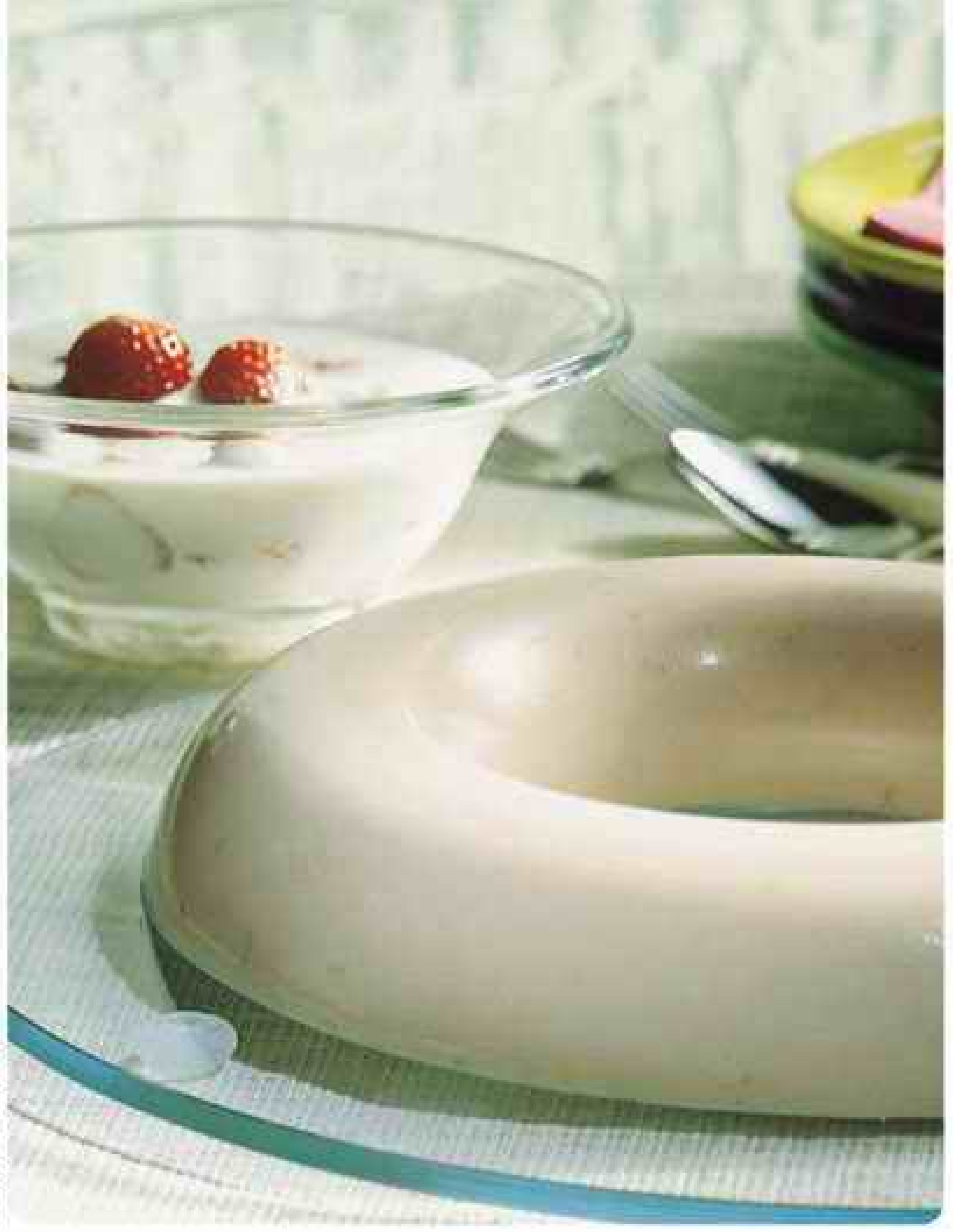
**CALDA**

1 Numa panela, junte todos os ingredientes e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar.

2 Desenforme a gelatina e sirva com a calda.







EDUARDO POZELLA

# gelatina de iogurte de morango

**média** dificuldade

**16** fatias

**88** calorias por fatia

prepare **ANTES**

**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de **água**
- 1/2 colher (chá) de **casca de limão** ralada
- 1 1/2 envelope de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (18 g)
- 1 litro de **iogurte com polpa de morango**

**CALDA**

- 1 xícara de **açúcar**
- 1 xícara de **água**
- 1/4 xícara de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
- 1 xícara de **morangos** cortados ao meio
- 1 copo de **iogurte natural** (200 g)

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de anel** de 24 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Unte a fôrma levemente com óleo e reserve.

2 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Tire do fogo e junte o iogurte e a casca de limão.

3 Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar bem firme (cerca de 6 horas).

**CALDA**

1 Numa panela média, coloque o açúcar e a água e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até engrossar um pouco (cerca de 5 minutos). Retire do fogo e junte o licor e o iogurte. Deixe esfriar, cubra e leve à geladeira.

2 Desenforme a gelatina. Misture os morangos à calda. Sirva com a gelatina.

EDUARDO POZELLA

DICA DA BETTINA

Para fazer as bolinhas de mamão, use um aparelho próprio chamado boleador. Pode ser encontrado em casas de artigos culinários e supermercados.

## gelatina de laranja e mamão

média dificuldade

12 fatias

159 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- 1 xícara de **água**
- 1/4 xícara de **açúcar**
- 4 xícaras de **suco de laranja**
- 3/4 xícara de **açúcar**
- 2 xícaras de cubinhos ou bolinhas **de mamão**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1/2 colher (chá) de **casca de laranja ralada**
- 2 envelopes de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (24 g)
- 4 **laranjas** cortadas em gomos sem pele

**ACESSÓRIO**

**Fôrma** de 22 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Unte a fôrma com óleo e reserve.

2 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Retire do fogo.

3 Numa tigela, junte o suco de laranja, a gelatina, o açúcar, o suco de limão e a casca de laranja.

4 Coloque uma xícara dessa mistura na fôrma e deixe na geladeira até ficar quase firme (não deixe firmar completamente). Retire da geladeira e disponha os gomos de laranja e os cubinhos ou as bolinhas de mamão sobre a gelatina. Com cuidado, regue com mais uma xícara da mistura de gelatina. Deixe firmar na geladeira. Acrescente a gelatina restante e deixe novamente na geladeira até ficar completamente firme (cerca de 6 horas). Desenforme e sirva.

LUIS GOMES



## gelatina de maracujá

fácil

6 fatias

174 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- 1 xícara de **açúcar**
- 1 1/2 xícara mais 1/3 xícara de **água**
- 3 xícaras de **polpa de maracujá**
- 1 1/2 envelope de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (18 g)

**ACESSÓRIO**

**Fôrma** de 17 cm de diâmetro

DICA DA BETTINA

Para obter a quantidade de polpa indicada na receita, você vai usar 1,5 quilo de maracujá, cerca de 9 unidades.

**PREPARO**

1 Unte a fôrma com óleo e reserve.

2 Passe a polpa do maracujá por uma peneira. Acrescente o açúcar e uma xícara e meia da água, misture e reserve.

3 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina sobre a água restante e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver.

4 Junte a gelatina à mistura de maracujá. Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme. Desenforme e sirva.

# gelatina de frutas

**PARA DECORAR**
**Sua sobremesa ficará mais bonita se você arrumar cerejas, amêndoas e cascas de limão em volta do prato.**

média dificuldade

12 fatias

245 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

- 4 xícaras de **água**
- 1 xícara de **licor de laranja** (Cointreau ou Grand Marnier)
- 1 xícara de **amêndoas sem pele** cortadas em fatias
- 1 xícara de **uvas passas brancas** sem sementes
- 1 lata de **pêssego em calda** (500 g)
- 1 lata de **abacaxi em calda** (500 g)
- 4 envelopes de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (48 g)
- 1 **maçã verde** sem casca, cortada em fatias finas
- **Gotas** de **corante verde**

**Acessório**

- **Fôrma** de 22 cm de diâmetro e 6 cm de altura

## PREPARO

**Gelatina de pêra**

1 Unte a fôrma com óleo e reserve. Escorra os pêssegos e o abacaxi e misture suas caldas. Corte os pêssegos em fatias e o abacaxi em cubos.

2 Numa panela, coloque duas xícaras de calda e polvilhe com a gelatina. Leve ao fogo alto, mexendo sempre, até dissolver a gelatina. Retire do fogo. Acrescente mais duas xícaras de calda, a água, o licor e algumas gotas de corante verde. Misture bem.

3 Coloque a fôrma dentro de uma bacia grande com bastante gelo e água. Ponha um pouco de gelatina no fundo da fôrma e deixe ficar quase firme. Arrume as **fatias de pêssego** por cima. Acrescente mais um pouco de gelatina e deixe ficar quase firme. Faça o mesmo com as amêndoas, as passas, o abacaxi e a maçã, sempre cobrindo com a gelatina e deixando firmar antes de montar a camada seguinte.

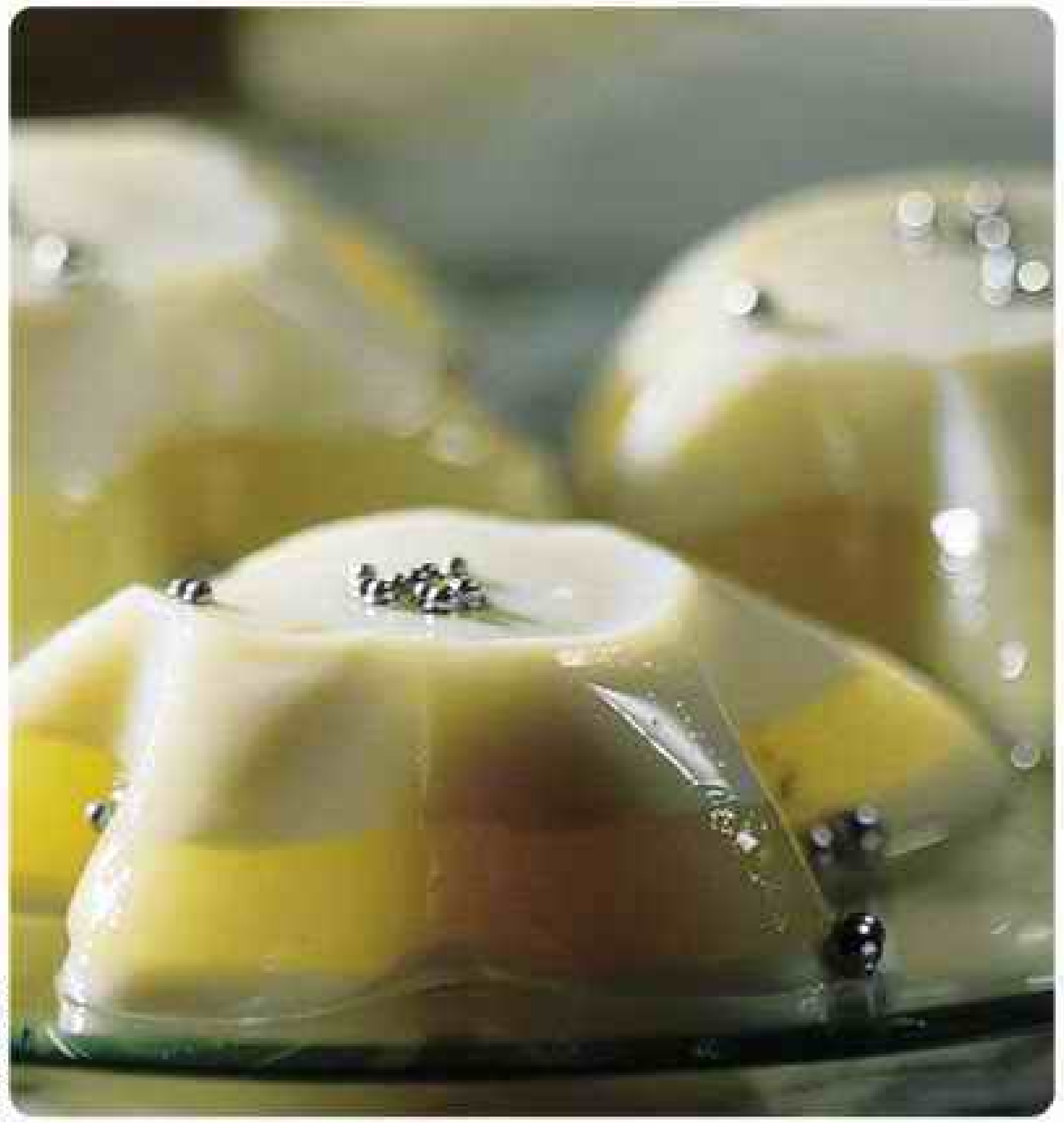
FOTOS LUIZ ROBERTO PEREIRA

4 Cubra com filme plástico e reserve na geladeira até ficar completamente firme. Desenforme e sirva.





# gelatina de pêra e amêndoa



LUIS GOMES

média dificuldade

6 unidades

336 calorias por unidade

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Gelatina de pêra**

- 1 1/2 xícara de **água**
- 1/2 xícara de **açúcar**
- 8 **peras maduras** sem casca e sem sementes, cortadas em pedaços
- 1 1/2 envelope de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (18 g)

**Gelatina de amêndoa**

- 4 xícaras de **leite**
- 1/4 xícara de **açúcar**
- 1/2 xícara de **água**
- 1/2 colher (chá) de **essência de amêndoa**
- 2 envelopes de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (24 g)

**Acessórios**

- 6 **forminhas decoradas** de 8 cm de diâmetro

## PREPARO

**Gelatina de pêra**

1 Unte a fôrma com óleo e reserve. Numa panela, cozinhe as peras com uma xícara da água e o açúcar até ficarem macias. Depois, bata no liquidificador.

2 Numa panela pequena, polvilhe a gelatina sobre a água restante e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Acrescente a gelatina ao purê de pêra, misture e deixe esfriar em temperatura ambiente.

**Gelatina de amêndoa**

1 Misture o leite ao açúcar e à essência de amêndoa e reserve. Numa panela, polvilhe a gelatina sobre a água e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Adicione a gelatina à mistura de leite e mexa bem. Divida em duas porções.

2 Coloque metade da gelatina de amêndoa na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até firmar. Retire, cubra com a gelatina de pêra. Leve para gelar até ficar firme. Acrescente o restante da gelatina de amêndoa e deixe firmar. Desenforme.

ANTONIO RODRIGUES

# gelatina de manga

fácil

12 fatias

194 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

- **1 3/4** ☕ de **água**
- **1** ☕ de **açúcar**
- **1** ☕ de **creme de leite**
- **6 mangas** grandes, sem casca e cortadas em pedaços
- **2** envelopes de **gelatina em pó, sem sabor, incolor** (24 g)

**ACESSÓRIO**

**Fôrma** de 21 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Unte a fôrma levemente com óleo e reserve.

2 Polvilhe a gelatina sobre um quarto de xícara da água e deixe descansar por alguns minutos. Leve ao fogo médio, em banho-maria, e aqueça, mexendo sempre, até dissolver. Reserve.

3 No liquidificador, bata os pedaços de manga com a água restante até obter um purê.

4 Passe o purê por uma peneira, adicione metade do açúcar e misture.

5 Separe cinco xícaras dessa mistura (reserve o restante) e junte a gelatina dissolvida e o creme de leite. Coloque na fôrma, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme.

6 Misture o purê de manga reservado com o açúcar restante e deixe na geladeira.

7 Desenforme a gelatina e sirva com o molho de manga gelado.

**suflê de chocolate**

*veja a receita na página seguinte*

ANTONIO RODRIGUES

## suflê de chocolate

média dificuldade

14 unidades

165 calorias por unidade

**INGREDIENTES**

- 3/4 (xícara) de **leite**
- 1/2 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **farinha de trigo**
- 3 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 2 (colher) (sopa) de **água** fervente
- 1/2 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 200 gramas de **chocolate meio amargo** picado
- **1** pitada de **sal**
- **4 ovos**

PARA POLVILHAR

**Açúcar de confeiteiro**

ACESSÓRIOS

**14 forminhas refratárias** de 7,5 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Derreta o chocolate em banho-maria. Retire do fogo e reserve. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Em outra panela, coloque a manteiga, a farinha e o sal. Leve ao fogo alto e, quando a manteiga derreter, adicione aos poucos o leite. Deixe ferver por 1 minuto, mexendo sempre.

3 Bata as gemas por uns 5 minutos até ficarem esbranquiçadas. Aos poucos, sem parar de bater, junte o creme preparado. Acrescente o chocolate derretido, a metade do açúcar e a água fervente. Bata até obter uma mistura homogênea.

4 Bata as claras em neve, até formarem picos moles. Aos poucos, junte o restante do açúcar e bata até obter picos firmes. Adicione a baunilha, junte ao creme de chocolate e misture delicadamente.

5 Coloque nas fôrmas e leve ao forno por cerca de 35 minutos ou até que, enfiando um palito no centro, ele saia seco. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva quente.

CLAUDIO PINHEIRO

## suflê de geléia de damasco

fácil

6 porções

287 calorias por porção

**INGREDIENTES**

- 1/2 (xícara) de **geléia de damasco**
- 1 (colher) (chá) de **casca de limão** ralada
- **4 claras** grandes

PARA ACOMPANHAR

- 11/2 (xícara) de **creme de leite fresco** e gelado

ACESSÓRIO

**Fôrma de suflê** com 17 cm de diâmetro

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com manteiga e reserve.

2 Na batedeira, bata as claras até obter picos firmes. Acrescente a geléia e a casca de limão e mexa delicadamente até obter uma mistura homogênea. Transfira para a fôrma.

3 Reduza a temperatura do forno para média e asse até dourar levemente (cerca de 10 minutos). Sirva quente acompanhado do creme de leite.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

# suflezinhos de laranja

fácil

5 unidades

221 calorias por unidade

## INGREDIENTES

- 1/3 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/3 (xícara) de **açúcar de confeiteiro**
- 3 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 5 **laranjas**
- 3 **claras**
- **Casca ralada** de **1 laranja**

**Para polvilhar**

- 2 (colher) (sopa) de **açúcar de confeiteiro**

**Acessórios**

- 5 **fôrmas refratárias** pequenas

## PREPARO

1 Corte a parte superior das laranjas e, cuidadosamente, retire a polpa, sem a parte branca. Esprema e reserve uma xícara do suco. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Envolva as cascas com papel-alumínio, mas não cubra a abertura. Coloque nas fôrmas e reserve.

3 Numa panela, derreta a manteiga e junte a farinha. Mexa bem. Retire do fogo e acrescente, aos poucos, mexendo, o suco de laranja. Adicione o açúcar e a casca ralada. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo, até ferver e engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

4 Bata as claras em neve e misture-as ao creme delicadamente. Recheie as cascas de laranja e leve-as ao forno até começarem a dourar (cerca de 20 minutos). Polvilhe com o açúcar de confeiteiro.

A. KLAJN

# suflê de banana com molho de chocolate

média dificuldade

4 porções

503 calorias por porção

## INGREDIENTES

- 3/4 (xícara) de **açúcar**
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 6 **bananas-nanicas** maduras
- 4 **claras**

**Molho de chocolate**

- 1/2 (xícara) de **água**
- 1/4 (xícara) de **açúcar**
- 2 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- **80** gramas de **chocolate meio amargo**

**Acessório**

- **Fôrma de suflê** com capacidade para 1,5 litro

## PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com açúcar.

2 Descasque as bananas e amasse-as bem. Junte o açúcar, o suco de limão e a baunilha e misture.

3 Bata as claras em neve. Adicione ao purê de banana e misture cuidadosamente.

4 Coloque na fôrma e polvilhe com açúcar. Asse por cerca de 30 minutos.

**Molho de chocolate**

1 Coloque a água e o chocolate numa panela pequena e aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até o chocolate derreter. Acrescente o açúcar e cozinhe, mexendo, até a mistura engrossar. Adicione a manteiga e a baunilha e misture bem.

2 Sirva o suflê imediatamente após tirar do forno. Acompanhe com o molho de chocolate à parte.

JOSÉ ANTONIO

## suflê com geléia de jabuticaba

**média** dificuldade

**6** porções

**495** calorias por porção

### INGREDIENTES

- 1/3 de **geléia de jabuticaba**
- 1 de **vinho tinto seco**
- 5 (sopa) de **açúcar**
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 1/2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 8 fatias de **pão de fôrma** sem casca, cortadas ao meio
- 1 pedaço de **canela em pau**
- 4 **ovos**

**Acessório**

**Fôrma refratária oval** de 25 cm de comprimento

### PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média.

2 Numa frigideira grande, derreta a manteiga em fogo baixo. Junte as metades de pão e doure de ambos os lados. Forre o fundo da fôrma com metade dos pedaços de pão. Espalhe a geléia por cima e cubra com o pão restante.

3 Aqueça o vinho com 4 colheres (sopa) do açúcar e a canela em fogo alto, mexendo sempre, até dissolver o açúcar. Descarte a canela. Despeje o vinho lentamente sobre o pão.

4 Na batedeira, bata as gemas com o açúcar restante até obter uma mistura cremosa e leve. Junte a farinha de trigo, aos poucos, batendo sempre.

5 Bata as claras em neve. Acrescente às gemas batidas, misturando com cuidado. Com uma colher grande, disponha essa mistura sobre o pão. Asse até dourar (cerca de 10 minutos) e sirva a seguir.

CLAUDIO PINHEIRO

## suflê de limão

**fácil**

**4** porções

**100** calorias por porção

### INGREDIENTES

- 1/4 de **suco de limão**
- 1/2 de **açúcar de confeiteiro**
- 2 (chá) de **casca de limão ralada**
- 4 **claras** em temperatura ambiente
- 1 pitada de **sal**

**Acessório**

**Fôrma de suflê** com capacidade para 1,5 litro

### PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com bastante açúcar de confeiteiro.

2 Numa tigela, misture bem o suco de limão e metade do açúcar de confeiteiro. Reserve.

3 Na batedeira, bata as claras em neve. Acrescente o açúcar restante e o sal e continue batendo até obter picos firmes. Junte o suco de limão reservado e a casca ralada. Misture delicadamente com uma espátula.

4 Coloque a massa na fôrma e asse até crescer e dourar ligeiramente (cerca de 15 minutos). Retire do forno e sirva imediatamente.

LUIZ R. PEREIRA

## suflê de baunilha

fácil

4 porções

345 calorias por porção

**INGREDIENTES**

MASSA

- 3/4 (xícara) de **leite**
- 2 (sopa) de **açúcar**
- 2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 2 (chá) de **essência de baunilha**
- 1 pitada de **sal**
- 2 **gemas**
- 3 **claras** batidas em neve

MOLHO

- 1/2 (xícara) de **geléia de laranja**
- 2 (sopa) de **licor de laranja** (Grand Marnier, Curaçao ou Cointreau)

ACESSÓRIO

**Fôrma refratária** de 16 cm de diâmetro

**PREPARO**

MASSA

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com açúcar. Numa panela, misture meia xícara de leite, o açúcar e o sal, leve ao fogo alto e deixe levantar fervura.

2. Aos poucos, adicione a farinha de trigo dissolvida no leite restante e cozinhe, mexendo sempre, por uns 3 minutos. Retire do fogo. Acrescente as gemas e a baunilha e misture bem. Deixe amornar.

3. Acrescente as claras em neve e misture delicadamente. Coloque na fôrma e asse até ficar dourado (cerca de 1 hora).

MOLHO

1. Numa panela, coloque a geléia e aqueça em fogo alto, mexendo, até derreter. Retire do fogo, junte o licor e misture bem.

2. Retire o suflê do forno. Sirva imediatamente acompanhado do molho de laranja à parte.

**torta de ricota com morango**

*veja a receita na página seguinte*

# torta de ricota com morango

PEDRO RUBENS

**média** dificuldade

**10** fatias

**380** calorias por fatia

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

**MASSA**

- 1/2 ☕ de **manteiga** derretida
- 1/4 ☕ de **açúcar**
- 1 pacote de **biscoito** tipo **maisena** ou **maria** moído no processador

**RECHEIO**

- 1/3 ☕ de **água**
- 2 ☕ de **ricota** peneirada
- 1 ☕ de **leite**
- 1 ☕ de **açúcar**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor incolor** (12 g)
- 400 g de **morangos**

**PARA DECORAR**

- 14 **morangos** cortados ao meio

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de abrir** de 23 cm de diâmetro

## PREPARO

**MASSA**

Aqueça o forno em temperatura média. Com os dedos, misture os biscoitos moídos, a manteiga e o açúcar até obter uma farofa úmida. Coloque na fôrma e pressione no fundo e na lateral até revesti-la. Com uma faca, apare a borda da massa, deixando-a com 4 centímetros de altura. Asse até ficar firme (cerca de 10 minutos). Deixe esfriar.

**RECHEIO**

1 Polvilhe a água com a gelatina e deixe descansar por alguns minutos. Derreta em banho-maria.

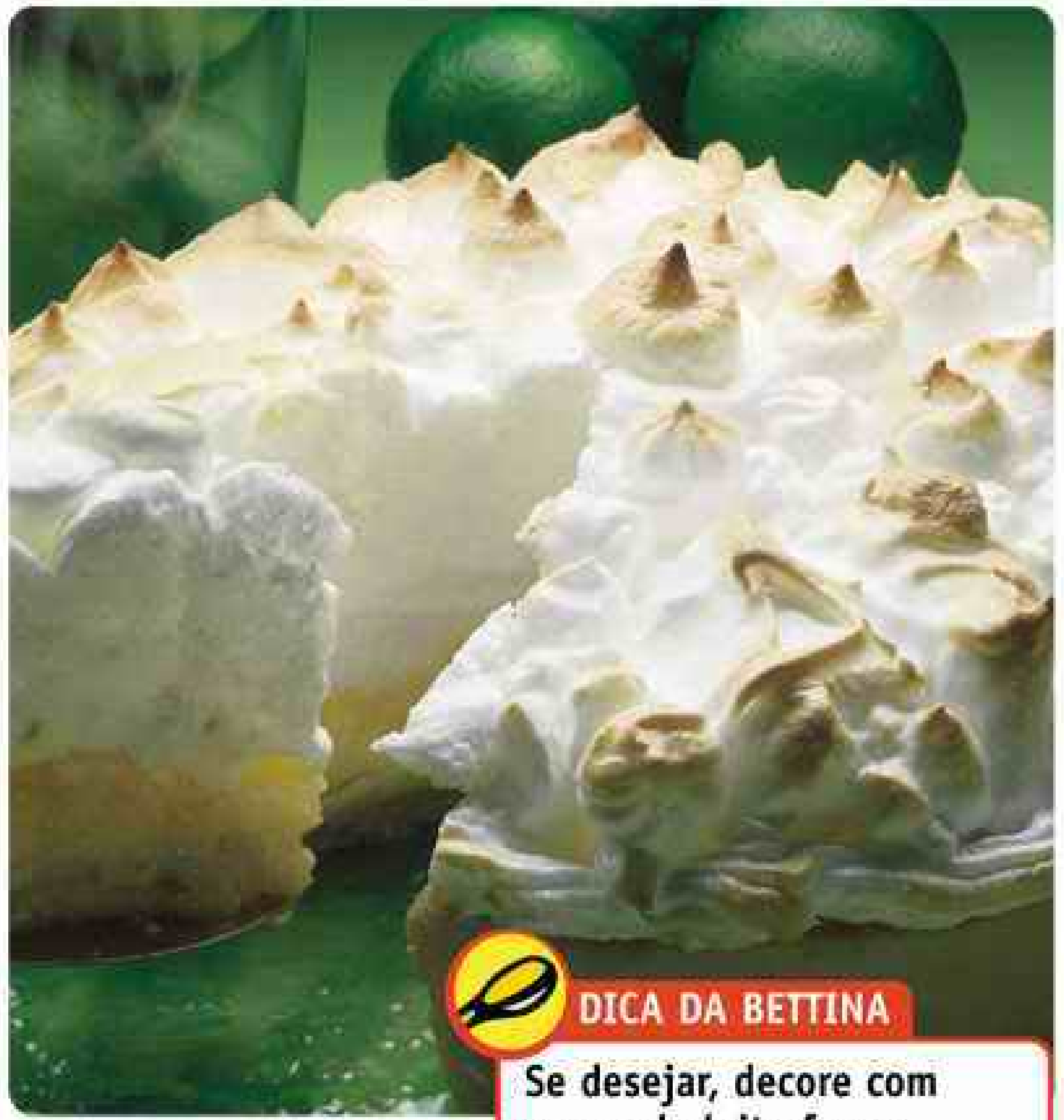
2 No liquidificador, faça um purê com os morangos.

3 Numa tigela, misture a ricota com o leite. Junte a gelatina e misture de novo. Adicione o açúcar e o purê de morango e misture mais uma vez.

4 Coloque a tigela numa bacia com água e gelo e mexa bem. Recheie a massa, cubra com papel-alumínio e deixe na geladeira até ficar firme (cerca de 2 horas). Desenforme, arrume as metades de morango por cima e sirva a seguir.



# torta chiffon de laranja e limão



**DICA DA BETTINA**

Se desejar, decore com creme de leite fresco, gelado, batido em chantilly.

**média** dificuldade

**14** fatias

**243** calorias por fatia

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

**MASSA**

- 11/2 ☕ de **biscoito** tipo **maisena** moído no processador
- 1/4 ☕ de **nozes** picadas
- 1/3 ☕ de **manteiga** derretida
- 1/4 🥄 (chá) de **canela em pó**

**RECHEIO**

- 3/4 ☕ de **açúcar**
- 1/2 ☕ de **suco de laranja**
- 1/2 ☕ de **suco de limão**
- 1/4 ☕ de **água**
- 1 🥄 (sopa) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 1/2 🥄 (chá) de **casca de limão** ralada
- 1/2 🥄 (chá) de **casca de laranja** ralada
- 4 **ovos**

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de torta** de 24 cm de diâmetro

## PREPARO

**MASSA**

1 Misture bem os biscoitos, as nozes e a canela. Adicione a manteiga e mexa bem. Forre a fôrma com a massa. Deixe na geladeira até ficar firme.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Cubra a massa com uma folha dupla de papel-alumínio e asse até dourar levemente. Descarte o papel e deixe dourar mais.

**RECHEIO**

1 Numa panela, misture a gelatina e meia xícara do açúcar. Bata as gemas com os sucos e a água. Acrescente à mistura de gelatina. Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até começar a ferver. Retire, junte as cascas e deixe esfriar. Guarde na geladeira, mexendo de vez em quando, até engrossar.

2 Bata as claras em neve. Adicione o restante do açúcar, batendo, até obter picos firmes *(veja na página 43)*. Acrescente à mistura de gelatina e mexa.

3 Recheie a massa e deixe na geladeira até firmar. Desenforme e sirva.

PIERRE YVES REFALO

## torta de carambola

média dificuldade

14 fatias

320 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

RECHEIO

- 2 ☕ de **açúcar**
- 8 **carambolas** grandes
- 4 pedaços de **canela em pau** pequenos

MASSA

- 3/4 ☕ de **manteiga**
- 3/4 ☕ de **açúcar**
- 1 3/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 6 🥄 (sopa) de **leite**
- 1 🥄 (sopa) de **fermento em pó**
- 3 **ovos**

COBERTURA

- 1 ☕ da **calda** na qual as carambolas foram cozidas
- 1 🥄 (sopa) de **maisena**

ACESSÓRIO

**Fôrma de abrir** de 25 cm de diâmetro

**PREPARO**

Aqueça o forno em temperatura média. Unte a fôrma com manteiga e reserve.

RECHEIO

Corte as carambolas em fatias finas. Coloque numa panela com a canela e o açúcar. Cubra com água e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até a carambola ficar macia. Escorra, reservando uma xícara da calda, e deixe esfriar.

MASSA

1 Bata a manteiga e o açúcar até obter um creme leve. Junte os ovos, um a um, batendo sempre. Acrescente a farinha de trigo peneirada com o fermento em pó, alternando com o leite.

2 Forre a fôrma com a massa e cubra com a carambola. Asse até a massa dourar. Retire e deixe esfriar.

COBERTURA

Numa panela, junte a calda reservada e a maisena e cozinhe, mexendo, até engrossar. Despeje ainda quente sobre a torta. Quando esfriar, desenforme.



## torta gelada de menta

ARNALDO KLAJN

média dificuldade

14 fatias

345 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

MASSA

- 1/4 ☕ de **manteiga** derretida
- 1 1/2 ☕ de **biscoito de chocolate recheado**, moído

RECHEIO

- 1 ☕ de **biscoito de chocolate recheado**, moído
- 4 🥄 (sopa) de **licor de menta**
- 1 litro de **sorvete de chocolate** ou de **creme** ligeiramente amolecido

COBERTURA

- 1/3 ☕ de **açúcar**
- 2 🥄 (chá) de **licor de menta**
- 3 **claras** em temperatura ambiente

ACESSÓRIO

**Fôrma de torta** de 24 cm de diâmetro

**PREPARO**

MASSA

Misture os biscoitos moídos com a manteiga. Pressione bem no fundo e nos lados da fôrma. Deixe no freezer por cerca de 15 minutos.

RECHEIO

1 Espalhe metade do sorvete sobre a massa.

2 Respingue com metade do licor de menta. Polvilhe com meia xícara dos biscoitos moídos. Cubra com o sorvete restante.

3 Respingue com o licor restante. Polvilhe com o restante dos biscoitos. Cubra com filme plástico e deixe no freezer até ficar firme.

COBERTURA

Bata as claras em neve. Aos poucos, adicione o açúcar, batendo sempre, até obter picos firmes. Acrescente o licor de menta e bata até misturar bem. Com uma colher, espalhe a cobertura sobre a torta. Deixe no freezer até firmar.

# torta de merengue de pêssego

média dificuldade

12 fatias

250 calorias por fatia

prepare ANTES

**INGREDIENTES**

2 ☕ de **açúcar**
2 ☕ de **creme de leite fresco,** gelado
6 **claras**
1 **lata de pêssegos** em calda escorridos e cortados em fatias

**ACESSÓRIOS**

2 **fôrmas** de 22 cm de diâmetro
**Papel-manteiga**

**PREPARO**

1 Aqueça o forno em temperatura bem baixa. Unte as fôrmas com manteiga, forre os fundos com círculos de papel-manteiga e unte-os também. Reserve.

2 Bata as claras até obter picos moles. Aos poucos, acrescente o açúcar batendo sempre, até obter picos firmes.

3 Espalhe o merengue nas fôrmas. Asse por cerca de 45 minutos. Deixe esfriar e retire o papel.

4 Bata o creme de leite até obter picos firmes *(veja na página 43)*.

5 **Cubra** um disco de merengue com dois terços do creme batido. Por cima, distribua dois terços das fatias de pêssego. Cubra com o **outro disco** de merengue. Decore com os pêssegos e o creme batido restantes e sirva.

FOTOS JOSÉ C. MORAES





# torta de amora

**INGREDIENTES**

**MASSA**

1 1/4 ☕ de **farinha de trigo**
1/2 ☕ de **manteiga**
1/2 ☕ de **açúcar**
1/3 ☕ de **geléia de amora**
1 🥄 (sopa) de **casca de limão** ralada
1 **gema**

**PÃO-DE-LÓ**

1 ☕ de **açúcar**
1 ☕ de **farinha de trigo**
1/2 ☕ de **maisena**
1 🥄 (sopa) de **açúcar vanille**
2 🥄 (sopa) de **água**
6 **ovos**

**CREME**

1 1/4 ☕ de **água**
1/2 ☕ de **vinho branco seco**
2/3 ☕ de **açúcar**
2 ☕ de **creme de leite**
1 🥄 (sopa) de **suco de limão**
6 **folhas de gelatina incolor** picada
2 **gemas**

**COBERTURA**

1 ☕ de **creme de leite** batido
1 ☕ de **geléia de amora** quente

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de abrir** de 26 cm de diâmetro
**Assadeira** de 32 x 48 cm

JORGE BUTSUEM

difícil

16 fatias

450 calorias por fatia

prepare ANTES

**PREPARO**

**MASSA**

Misture os ingredientes, menos a geléia. Deixe gelar. Após 30 minutos, aqueça o forno em temperatura alta, abra a massa e forre o fundo da fôrma. Asse até dourar. Desenforme e cubra com a geléia.

**PÃO-DE-LÓ**

Bata as gemas com metade do açúcar, o açúcar vanille e a água. Bata as claras em neve e adicione o açúcar restante, batendo. Misture a farinha e a maisena com as gemas e junte as claras. Forre com papel-alumínio a assadeira, coloque a massa e asse por 10 minutos. Vire numa superfície polvilhada com açúcar.

**CREME**

Amoleça a gelatina na água. Ferva o vinho, o limão e o açúcar. Tire do fogo, junte as gemas e a gelatina, batendo até esfriar. Bata o creme de leite e junte ao creme anterior. Espalhe no pão-de-ló. Corte tiras de 4 centímetros de largura. Enrole uma em espiral e coloque no centro da massa. Continue enrolando as outras tiras até terminar. Deixe na geladeira.

**COBERTURA**

Cubra com a geléia e passe o creme nas laterais.

# torta de morango

média dificuldade

12 fatias

185 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

- 1/4 ☕ de **açúcar**
- 1/3 ☕ de **manteiga** em temperatura ambiente
- 1 1/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 🥄 (chá) de **casca de limão** ralada
- 2 🥄 (chá) de **vinho** tipo **xerez** ou **Madeira**
- 2 **gemas**

**Cobertura**

- 3/4 ☕ de **geléia de uva**
- 2 🥄 (sopa) de **conhaque**
- 1 caixa de **morangos**

**Acessório**

**Fôrma de torta** de 22 cm de diâmetro

## PREPARO

**Massa**

1 Bata as gemas o açúcar, a manteiga, a casca de limão, o vinho e duas colheres de farinha de trigo. Junte a farinha de trigo restante, mexendo. Deixe a massa na geladeira por cerca de 40 minutos.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Pressione a massa no fundo e nos lados da fôrma. Forre com duas folhas de papel-alumínio e asse até dourar ligeiramente. Retire o papel, abaixe a temperatura e asse por mais 5 minutos. Deixe esfriar.

**Cobertura**

No liquidificador, bata a geléia com o conhaque e pincele o fundo da torta com um pouco da mistura. Passe os morangos na geléia restante e disponha-os um ao lado do outro sobre a massa. Deixe na geladeira até o momento de servir.

**VINHOS ESPECIAIS**

**O xerez é um vinho espanhol seco ou doce fabricado em Jerez de la Frontera, na região da Andaluzia, sul da Espanha. O Madeira é português, feito na ilha de mesmo nome. São vinhos de elevada graduação alcoólica e bebidos fora das refeições ou usados em sobremesas.**

CLAUDIO PINHEIRO

# tortinha de limão

difícil

25 unidades

62 calorias por unidade

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

- 1 1/3 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/4 ☕ de **manteiga** gelada, picada
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**
- 1 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 1 **ovo** ligeiramente batido

**Recheio**

- 1/4 ☕ de **açúcar**
- 1 1/4 ☕ de **leite** fervente
- 2 🥄 (sopa) de **farinha de trigo**
- 2 🥄 (sopa) de **fubá**
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 3 **gemas**

**Para decorar**

**Tirinhas de casca de limão**

**Acessórios**

25 **forminhas de empada** de 5 cm de diâmetro e 2 cm de altura

## PREPARO

**Massa**

1 Misture a farinha de trigo, o sal e o açúcar. Junte a manteiga e mexa com os dedos até obter uma farofa. Adicione o ovo e amasse bem. Faça uma bola com a massa, envolva em filme plástico e deixe na geladeira por 10 minutos.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Forre as forminhas com a massa. Coloque numa assadeira e asse até ficar ligeiramente dourado. Retire e desenforme ainda quente.

**Recheio**

1 Na batedeira, bata as gemas com o açúcar. Junte a farinha, o fubá e o leite fervente, batendo sempre, até ficar homogêneo.

2 Transfira para uma panela e cozinhe em fogo médio, mexendo, até formar bolhas na superfície. Abaixe o fogo e continue mexendo até engrossar. Retire do fogo.

3 Junte o suco de limão, misture e deixe esfriar. Distribua o creme entre as forminhas, decore e sirva.

# torta de pecã

**INGREDIENTES**

**Recheio**
- 1/2 ☕ de **manteiga**
- 1/2 ☕ de **açúcar mascavo**
- 1 ☕ de **glucose de milho** (Karo)
- 1/2 ☕ de **leite**
- 1/2 ☕ de **pecãs** picadas
- 4 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

**Massa**
- 2 ☕ de **farinha de trigo**
- 2/3 ☕ de **manteiga** gelada, cortada em pedacinhos
- 6 🥄 (sopa) de **água** gelada

**Para decorar**
Metades de **pecã**

**Acessório**
**Fôrma** de 22 cm de diâmetro

**PREPARO**
Aqueça o forno em temperatura média.

**Recheio**
Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar mascavo até obter uma mistura homogênea. Acrescente os demais ingredientes e misture bem.

**Massa**
1 Numa tigela, junte a farinha de trigo e a manteiga e misture com os dedos até obter uma farofa. Acrescente a água e amasse com as mãos. Faça uma bola com a massa.

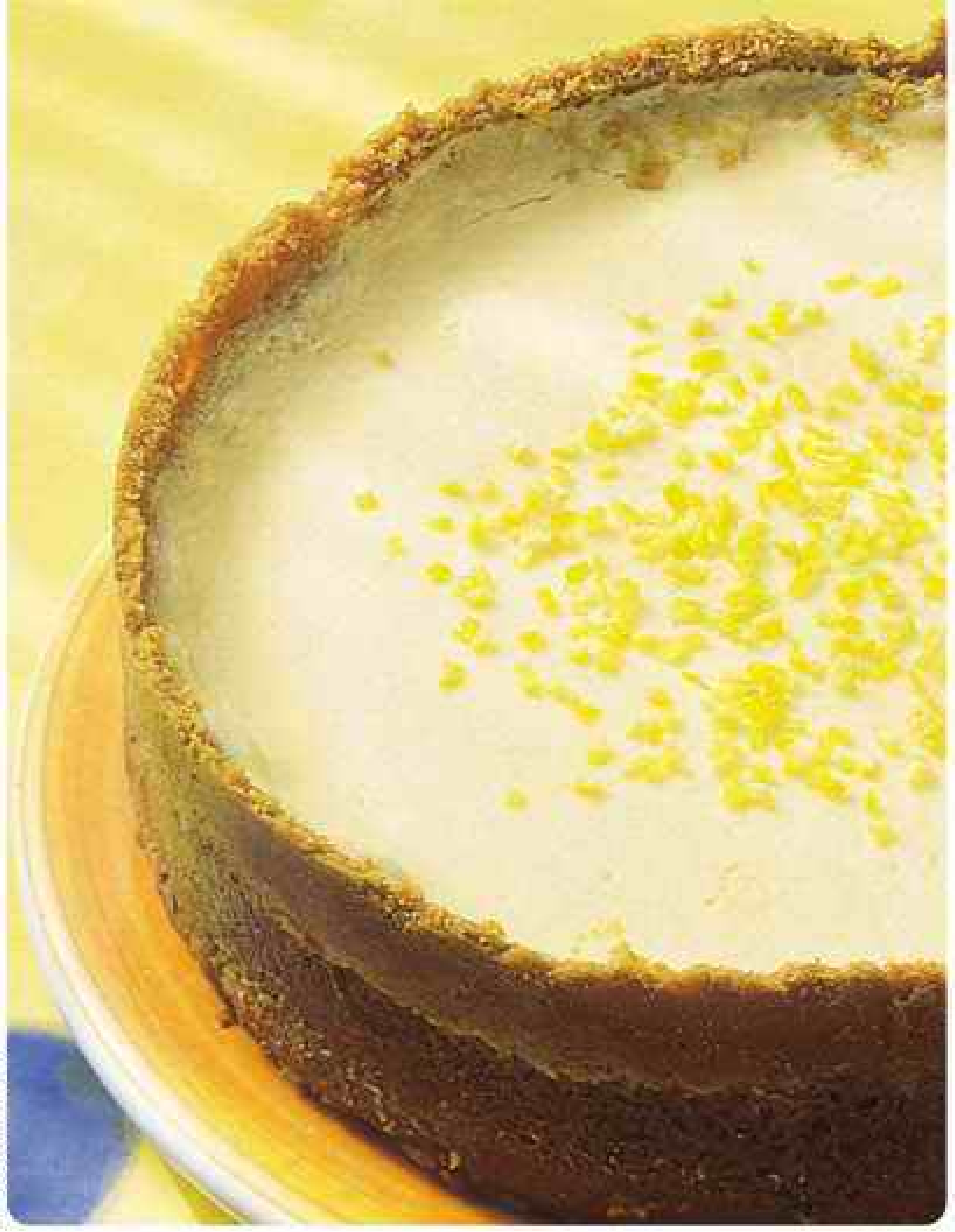
2 Com um rolo, abra a massa até ficar fina. Forre a fôrma e apare a borda. Fure a massa com um garfo. Cubra com uma folha dupla de papel-alumínio. Asse até ficar firme (cerca de 20 minutos). Retire do forno e descarte o papel. Continue a assar até dourar levemente (cerca de 10 minutos).

3 Recheie a massa com a mistura reservada. Asse até o recheio ficar firme (cerca de 30 minutos). Deixe amornar e desenforme. Decore com metades de pecã. Se quiser, sirva com chantilly.

**média** dificuldade
**10** fatias
**476** calorias por fatia
prepare **ANTES**



# torta de ricota


CLAUDIO PINHEIRO

**INGREDIENTES**

**Massa**
- 2 ☕ de **biscoito** tipo **maria** moído no processador
- 1/4 ☕ de **manteiga**
- 1/4 ☕ de **açúcar**
- 1 🥄 (chá) de **canela em pó**

**Recheio**
- 1 1/2 ☕ de **açúcar**
- 1 🥄 (sopa) de **casca de limão** ralada
- 900 g de **ricota** passada na peneira
- 1 pitada de **sal**
- 8 **ovos**

**Cobertura**
- 1 ☕ de **creme de leite** misturado com **1** 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 1 🥄 (chá) de **açúcar**
- 1 🥄 (chá) de **essência de baunilha**

**Para decorar**
**Casca de limão** picada

**Acessório**
**Fôrma de abrir** de 25 cm de diâmetro

**PREPARO**

**Massa**
Aqueça o forno em temperatura média. Unte a fôrma com manteiga. Numa tigela, misture todos os ingredientes. Forre a fôrma com essa mistura pressionando bem com as mãos.

**Recheio**
1 Na batedeira, bata a ricota com a casca de limão ralada até ficar cremosa. Junte o açúcar, o sal e os ovos e continue batendo até misturar bem (cerca de 10 minutos). Recheie a massa.

2 Asse até o recheio ficar firme (cerca de 1 hora). Retire do forno, mas mantenha-o ligado. Deixe a torta esfriar por cerca de 20 minutos.

**Cobertura**
1 Numa tigela, misture todos os ingredientes até dissolver o açúcar. Espalhe sobre a torta e asse até ficar firme (cerca de 10 minutos). Deixe esfriar.

2 Reserve a torta na geladeira por cerca de 3 horas. Desenforme. Decore com a casca de limão picada e sirva.

**média** dificuldade
**16** fatias
**305** calorias por fatia
prepare **ANTES**

CLAUDIO PINHEIRO

QUEIJO CREMOSO

**O cream cheese é o queijo mais apropriado para cheesecakes. É fresco, branco e preparado com creme de leite. Há marcas nacionais e importadas nos supermercados e nas mercearias.**

# cheesecake tradicional

**fácil**

**14** fatias

**340** calorias por fatia

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

**MASSA**

- 5 (sopa) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 1 pacote de **biscoito** tipo **maisena** (200 g)

**RECHEIO**

- 1 de **açúcar**
- 3 1/3 de **cream cheese** (750 g)
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (chá) de **essência de baunilha**
- 4 **ovos** grandes
- 1 pitada de **sal**

**ACESSÓRIO**

**Fôrma de abrir** de 23 cm de diâmetro

## PREPARO

**MASSA**

1 No liquidificador, bata o biscoito até obter uma farofa. Transfira para uma tigela média, adicione a manteiga e misture.

2 Forre com a massa o fundo e a lateral da fôrma. Apare a borda com uma faca. Reserve na geladeira.

3 Aqueça o forno em temperatura média.

**RECHEIO**

1 Na batedeira, bata os ovos ligeiramente. Adicione os ingredientes restantes, um por vez, batendo sempre, até obter uma mistura bem leve (cerca de 30 minutos).

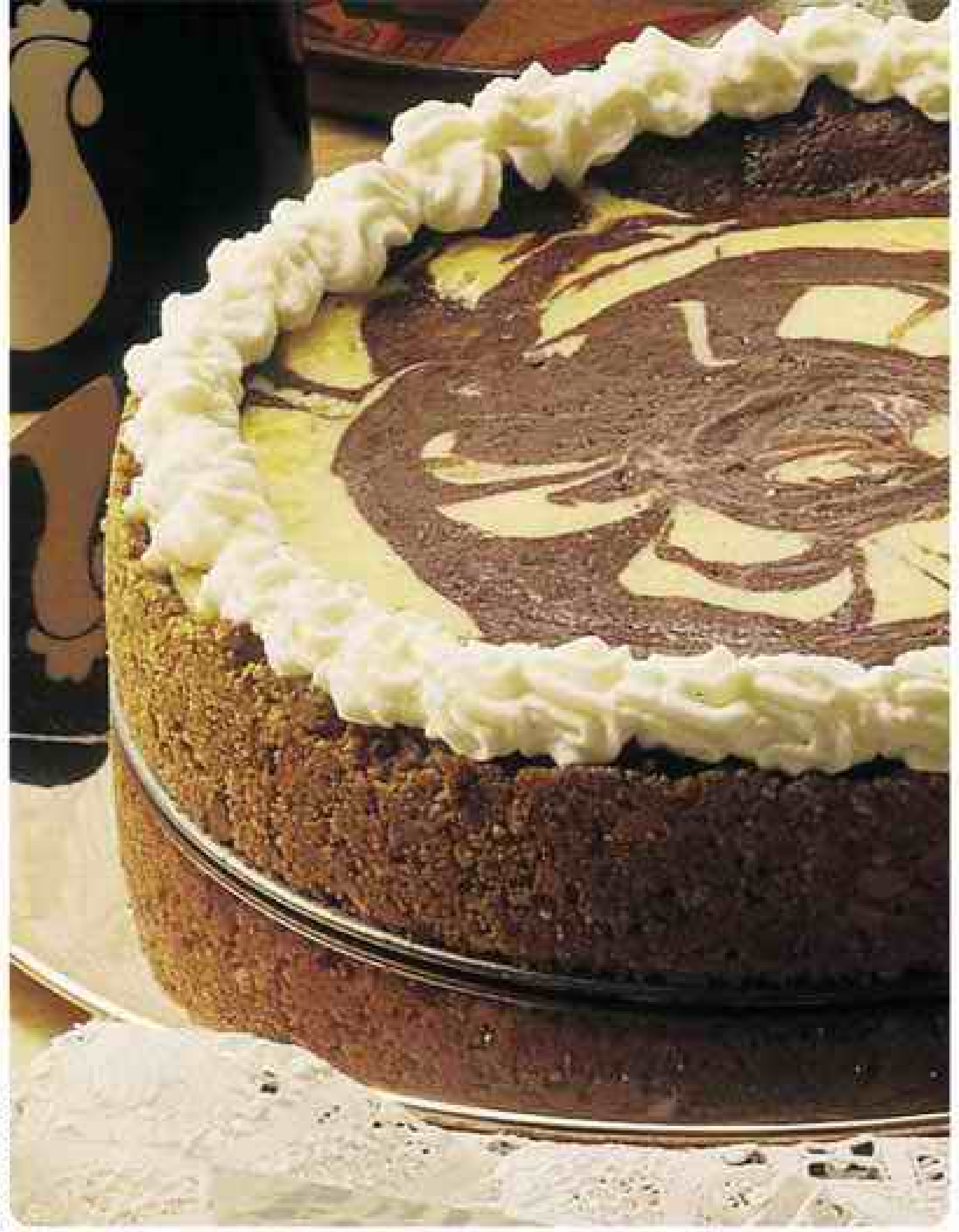
2 Coloque o recheio na fôrma preparada. Asse no forno preaquecido até o recheio ficar cremoso (cerca de 1 hora e 30 minutos). Deixe esfriar.

3 Cubra com filme plástico e reserve na geladeira até firmar (cerca de 3 horas). Desenforme num prato e sirva.





# cheesecake marmorizada



JOSÉ ANTONIO

**média** dificuldade

**14** fatias

**486** calorias por fatia

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

**MASSA**

- 1/2 de **manteiga** derretida
- 3 (sopa) de **açúcar**
- 2 de **biscoito** tipo **maisena** moído no processador

**RECHEIO**

- 1 de **creme de leite fresco** misturado com 1 (sopa) de **suco de limão**
- 1 de **açúcar**
- 2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 2 (sopa) de **licor de cacau**
- 750 g de **ricota**
- 3 **ovos**
- 200 g de **chocolate meio amargo** derretido

**PARA DECORAR**

- 1 de **creme de leite fresco** batido

**ACESSÓRIOS**

**Fôrma de abrir** de 22 cm de diâmetro

**Saco de confeitar**

## PREPARO

**MASSA**

Aqueça o forno em temperatura média. Misture os biscoitos moídos com a manteiga e o açúcar. Forre o fundo da fôrma, pressionando bem com os dedos. Deixe na geladeira.

**RECHEIO**

1 Numa tigela, bata bem a ricota, o creme de leite azedo, o açúcar e a farinha de trigo. Junte as gemas, uma a uma, batendo bem.

2 Em outra tigela, bata as claras em neve. Adicione à mistura de ricota, com cuidado. Acrescente o licor.

3 Coloque na fôrma e regue com o chocolate derretido e frio. Passe um garfo em ziguezague na superfície para marmorizar o creme.

4 Asse até que, ao enfiar um palito no centro da torta, ele saia seco (cerca de 1 hora e 30 minutos). Deixe esfriar e desenforme. Coloque o creme batido num saco de confeitar e decore a cheesecake. Deixe na geladeira até a hora de servir.

# cheesecake de chocolate e coco

JOSÉ ANTONIO

média dificuldade

14 fatias

397 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

- 2 (xícara) de **biscoito** tipo **maisena** moído no processador
- 1/2 (xícara) de **manteiga** derretida

**Recheio**

- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **chocolate em pó**
- 2 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 350 g de **ricota**
- 3 **ovos**

**Cobertura**

- 1/3 (xícara) de **creme de leite fresco**
- 1 (xícara) de **coco ralado**
- 1/2 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 2 (colher) (sopa) de **manteiga**
- 2 (colher) (sopa) de **açúcar mascavo** ou **comum**
- 2 **gemas**

**Acessório**

**Fôrma de abrir** de 22 cm de diâmetro

## PREPARO

**Massa**

Aqueça o forno em temperatura média. Misture bem os biscoitos moídos com a manteiga e forre a fôrma com essa farofa pressionando com os dedos. Asse por cerca de 10 minutos. Retire e reduza a temperatura do forno para baixa.

**Recheio**

1 Bata a ricota, adicionando, aos poucos, o açúcar já misturado com o chocolate, até obter um creme. Junte a baunilha e acrescente os ovos, um a um.

2 Recheie a torta e asse até que, ao enfiar um palito no centro, ele saia seco (cerca de 1 hora).

**Cobertura**

1 Numa panela, leve ao fogo baixo a manteiga, o creme de leite, o açúcar e as gemas e, mexendo sempre, deixe ferver até engrossar. Retire do fogo, adicione a baunilha e o coco e deixe esfriar.

2 Coloque a cobertura sobre o recheio. Deixe a torta na geladeira por cerca de 3 horas. Desenforme e sirva.



# cheesecake de papoula com framboesa

CLAUDIO PINHEIRO

**PEQUENINAS**

**Minúsculas e acinzentadas, as sementes de papoula são usadas em saladas, molhos, compotas, bolos, pães, biscoitos e tira-gostos de queijo.**

média dificuldade

12 fatias

512 calorias por fatia

prepare ANTES

## INGREDIENTES

**Massa**

- 1 (xícara) de **amêndoas** sem pele
- 1 (colher) (sopa) de **açúcar**
- 6 (colher) (sopa) de **manteiga** derretida
- 6 **biscoitos** tipo **maisena**

**Recheio**

- 1 (xícara) de **açúcar**
- 1/2 (xícara) de **manteiga**
- 1/2 (xícara) de **creme de leite** fresco
- 1 1/2 (colher) (sopa) de **casca de laranja** ralada
- 1 (colher) (sopa) de **suco de limão**
- 4 (colher) (sopa) de **suco de laranja**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 2 (colher) (sopa) de **sementes de papoula**
- 750 g de **cream cheese** em temperatura ambiente
- 4 **ovos** grandes

**Calda**

- 4 (xícara) de **framboesas** frescas ou congeladas
- 1 (xícara) de **açúcar**

**Acessório**

**Fôrma de abrir** de 25 cm de diâmetro

## PREPARO

**Massa**

Aqueça o forno em temperatura média. No processador, faça uma farofa com as amêndoas, os biscoitos e o açúcar. Junte a manteiga e bata até ficar úmido. Forre o fundo e a lateral da fôrma com a mistura. Asse por cerca de 10 minutos. Deixe esfriar e mantenha o forno ligado.

**Recheio**

1 Na batedeira, bata o cream cheese, a manteiga, o açúcar e a casca de laranja. À parte, misture o creme de leite com os sucos e a baunilha, batendo. Junte os ovos e as sementes de papoula. Acrescente à mistura anterior e recheie a massa.

2 Asse por 10 minutos. Diminua a temperatura do forno e asse até ficar firme (cerca de 45 minutos). Desligue e deixe no forno, sem abrir a porta, por 1 hora. Deixe esfriar, cubra com filme plástico e deixe na geladeira por 6 horas. Desenforme.

**Calda**

Cozinhe as framboesas com o açúcar até formar uma calda rala. Sirva numa molheira.

JOSÉ ANTONIO

# cheesecake com gelatina

**média** dificuldade

**16** fatias

**222** calorias por fatia

prepare **ANTES**

## INGREDIENTES

**Recheio**

- 1/2 (xícara) de **açúcar**
- 1 (xícara) de **água** fervente
- 1 (colher) (sopa) de **gelatina em pó sem sabor incolor**
- 1 (colher) (chá) de **essência de baunilha**
- 480 g de **ricota**
- 1 pitada de **sal**

**Massa**

- 2 (xícaras) de **biscoito** tipo **maisena** moído no processador
- 1/4 (xícara) de **açúcar**
- 1/4 (xícara) de **manteiga** derretida

**Acessório**

**Fôrma de abrir** de 24 cm de diâmetro

## PREPARO

Aqueça o forno em temperatura média.

**Recheio**

1. Numa tigela, coloque a gelatina e o açúcar, adicione a água fervente e mexa até dissolver completamente.

2. Bata a ricota com o sal e a baunilha até ficar bem cremosa, juntando, aos poucos, a gelatina dissolvida. Reserve.

**Massa**

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture bem. Forre o fundo e os lados da fôrma, pressionando bem com os dedos.

2. Asse por cerca de 10 minutos. Deixe esfriar.

3. Coloque o creme de gelatina e ricota na fôrma. Deixe na geladeira até firmar (cerca de 2 horas). Desenforme e sirva.